

感染症について⑤

これから、インフルエンザの流行時期となりますので感染症対策をしましょう。

正しい「手洗い」の方法

①手のひらをあわせ  
(力強く！ 5秒間)



②手の甲を伸ばすように  
(右も左もごしごしと！ 10秒間)



③指先、つめの間もしっかりと  
(渦を描くように！ 5秒間)



④指の間も十分に  
(よくこすり合わせて！ 5秒間)



⑤親指を手のひらでねじり洗い  
(親指も忘れずに！ 5秒間)



⑥手首も忘れずに  
(5秒間)



●手洗った後は

- きちんと手を拭きましょう。
- ハンカチやタオルは常に清潔にしておきましょう。

正しい「うがい」の方法

- うがいのタイミング
- 帰宅したとき



いために、また、感染させないためにも、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

●問い合わせ

健康政策課健康危機対策係

TEL (23) 8975

那須郡市医師会 市民公開講座  
「糖尿病にならないために」

那須郡市医師会では、次のとおり市民公開講座を開催します。

●日 時 11月13日(日)

午前11時45分～午後3時30分

●場 所 那須野が原ハーモニーホール 小ホール

●内 容

○相談と測定(正午～午後1時30分、先着順)

●健康相談コーナー

●動脈硬化指標測定コーナー

(末梢動脈硬化、指尖容積脈波、血行動態(血行・脈波)、体脂肪)

○講 演(午後2時～3時30分)

●「糖尿病の合併症ってなに？」

―糖尿病より軽い？メタボも、実は「合併症」が危険です―

●小山イーストクリニック院長 大橋 博 先生

○その他 ビデオ上映など(午前11時45分～午後1時50分)

●入場料 無料

●問い合わせ

那須郡市医師会

TEL (23) 8647

- 朝起きたとき(一日でもつとも口腔内の菌数が多い)
  - のどが、いがらっぽいつき
  - 空気が乾燥しているとき など
- うがいの方法
- ①コップの水(20～40ml程度)を口を含み、比較的強く約15秒間、ぶくぶくうがいをし、軽くすすぐ。
  - ②同量の水を口を含み、のどの奥まで届くようにあごを上げて約15秒間うがいをし、もう一度繰り返す。
- 咳エチケット
- インフルエンザなどの呼吸器感染症をほかの方にうつさないために、次の「咳エチケット」を実践しましょう。
  - 咳やくしゃみをする際には、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおい、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。
  - ティッシュペーパーやハンカチがない時は、腕・袖口で口と鼻をおおきましょう。咳やくしゃみを手でおおつと手にウイルスが付着し、その手で触ったドアノブなどを介して周辺への感染拡大の原因となります。
  - 咳やくしゃみを手でおおつた場合は、手を洗いましょう。
  - 咳をしている人には、マスクの着用をお願いしましょう。
- 一人一人の心掛けが感染症のまん延を防ぐこととなります。感染しな