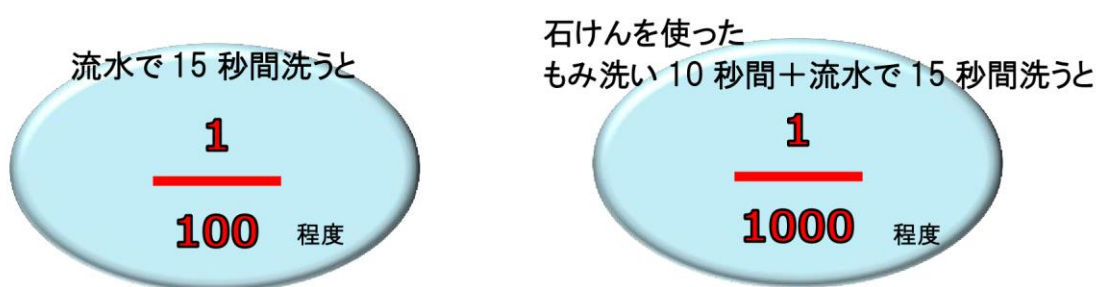


# 身近な水道水で、 手洗い・うがいをしましょう！

## こまめな手洗いで、感染症を予防！

インフルエンザや、ノロウイルスによる感染症は、手についたウイルスによっても生じます。これを防ぐには、手洗いがとても効果的。

外出から帰宅したときや食事の前などには水道水でこまめに手を洗い、感染症を予防しましょう！



手洗いによるノロウイルス除去効果\*

\*東京都健康安全研究センター「ノロウイルス対策緊急タスクフォース」最終報告

## きちんとうがいで風邪予防！

うがいは、一般的な風邪などを予防する効果があるとされています。

京都大学の研究では、水道水でうがいをした場合の風邪の発症率は、うがいをしない場合に比べて40%も減少する結果となっています\*。

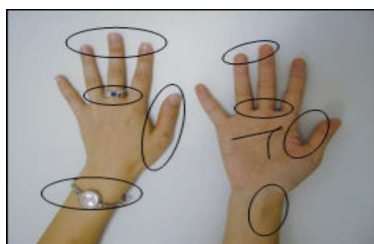
水道水でこまめにうがいをして、風邪を予防しましょう！

水うがいで  
風邪の発症率が  
40%も減少！



\*京都大学環境安全保健機構 健康管理部門/健康科学センターホームページ 健康コラム「水うがいで風邪発症が4割減少」  
(<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/wp-content/uploads/2015/03/gargle2007.pdf>)

## (手洗いの準備と手順)

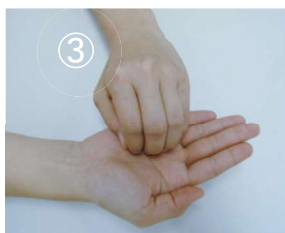
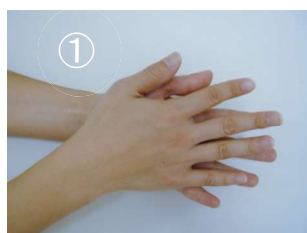


### 手洗い前の準備

- ◆爪は短く切っていますか？
- ◆時計や指輪をはずしていますか？

汚れが残りやすいところは注意して洗いましょう

- ◆指先、◆指の間、◆親指の周り、◆手首、◆手のしわ

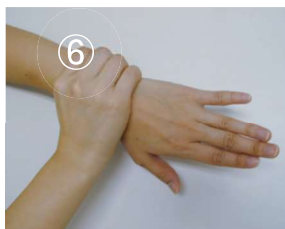
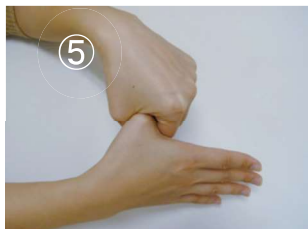


①石鹸を泡立て、手のひらをよくこする

②手の甲をのばすようにこする

③指先・ツメの間を念入りにこする

④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする

⑥手首も忘れずに洗う

最後に石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かしましょう！