

## 正しい手の洗い方

- 1,最初に流水で洗い流す
- 2,石けんをよく泡立てて1分間以上もみ洗い  
ポイントは・・・・・・・・
  - ・手の甲を伸ばすようにこする
  - ・手指、爪の間を入念に洗う
  - ・親指と手掌をねじり洗いする
  - ・指の間を十分に洗う
  - ・親指は、反対の手でねじるように
  - ・手首も洗いましょう
- 3,流水でよくすすぐ  
※先に、蛇口を流します。
- 4,清潔なタオルまたはペーパータオルで拭く  
※タオルは一人ずつ専用のものを用意する
- 5,手洗い終了
- 6,必要に応じて、手指の消毒を行う（エタノール）  
※ノロウイルスは（次亜塩素酸ナトリウム）

## 正しいうがいの仕方

- 1,正面を向いたまま「グジュグジュ」っと  
口の中をゆすぎます（1～2回）。  
※食べかすを取るように
- 2,顔を上（天井を向くように）に向けて、  
口を開けながら、「あー」や「がー」と声を出すように  
「ガラガラ」と、のどをゆすぎます。  
1回に10秒ぐらいかけて、2～3回  
※うがい薬を使うと、より効果的！

◆◇◆◇  
◇RELAXATION SPACE HOP◇  
◇◆◇◆