

けんこう通信



インフルエンザが勢力を増す季節がやってきました。

原因となるウイルスを体内に侵入させないよう、手洗いうがい、マスクの着用を心がけましょう。



うがい、手洗いを徹底

風邪は、せきやくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口の粘膜に触れるとうつるため、丁寧なうがいや、石けんを使っての手洗いが効果的です。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・手の間を念入りこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、メールアドレスを添えて、[当組合](#)までお気軽にメールください。

ひかり健康保険組合

〒171-0013 東京都豊島区東池袋 4-6-10 ルナ大住ビル 3F

☎03-5951-7422 📠03-5951-9663

2019/10/28