

うがいは「グチュ、ベッ。ガラガラ、ベッ。ガラガラ、ベッ。」を15秒ずつ。

①



ひと口目は、
強めにぐちゅぐちゅうがいをし、
はき出す。

②



ふた口目は、
上を向いてガラガラうがいをし、
はき出す。

③



さん口目も、
上を向いてガラガラうがいをし、
はき出す。

まずは口の中を消毒することで、細菌やウイルスを飲み込むことを防ぎます。できればうがい薬で消毒すれば、さらに効果的です。

6

まとめ

- 感染症は目に見えない細菌やウイルスなどが原因。
- いつでも、どこでも感染の可能性はある。
- 接触感染は手洗い、飛沫感染と空気感染はマスクで予防する。
- 感染を完全に防ぐ方法はないので、なるべく多くの予防策を組み合わせる行うことが大切。
- 手洗いは8ステップ、うがいは3ステップ。
子どもと一緒に習慣にしましょう。