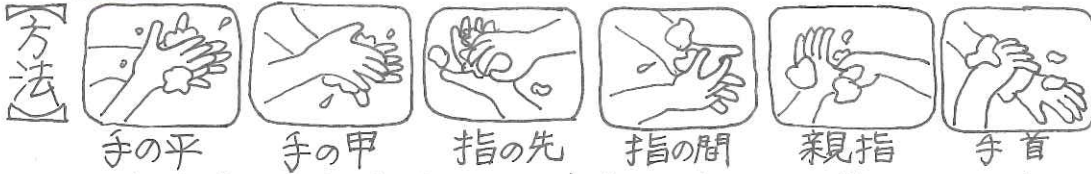


# 親子で一緒に風邪予防

2018. 3月

**手洗い** いろいろな病気の予防に効果的です



- ・30秒くらいかけてしっかり洗いましょう。歌に合わせて洗ったりかわいいタオルを用意するなど楽しく洗える工夫を。
- ・ウイルスや菌は手だけでなく顔髪衣類などにも付着します。手で目をこすったり鼻をいじったりすることも感染経路の一つ。帰宅後に手や顔を洗うのはとても効果的です。
- ・手洗いが出来ない場合はアルコール手指消毒も有効です。アルコールの場合15秒以上(乾くまで)表面全体に擦りこむことが大切。またアルコールが効かないウイルスもあります。(ノロ・ロタ・アデノ・エンテロウイルス等)

**うがい** 水道水で十分風邪の感染を4割減少という研究結果が発表されています

<p><b>方法</b></p>	<p>☆温かい方が効果があるそうです ☆うがい薬は良い菌まで殺してしまうので水で十分です</p>	<p>①口に水を含み正面をむいたまま「アグググ」ゆすぐ</p>	<p>②また口に水を含み上をむいて「アー」と声を出しながらかゆすぐ</p>
------------------	--	---------------------------------	---------------------------------------

- 効果**
- ①口にいったウイルス・菌を洗い流す  
しかしウイルスが粘膜にとりつくと約20分で細胞の中に取り込まれてしまいます。また鼻の粘膜にも多く付くのですが洗うことができないので残念ながらうがいの効果は限られています。
  - ②乾燥を防ぐ (潤っていると菌の付着を予防できます)  
・外出後だけでなく空気の乾燥している冬は3~4時間毎がおすすです。  
・できない時には水を飲むなどして乾燥を防ぐだけでも効果があります。

**休息** 体カがある状態をキープしよう

疲れがたまっているとかかりやすい病気も体カがあると感染しても発病せずに済むことも。大人も無理せず子どもと一緒に休息や睡眠を取るようにしましょう。