

てあら きほん 手洗いは基本

手洗いは、手や指に付いたウイルスなどを取り除くために有効な方法です。ウイルスなどが付いた手で、顔や口に触って風邪に感染することは意外に多いといわれています。

【手や指に付いているウイルスなどの数】

流水による手洗い（15秒）のみ・・・

$$\frac{1}{100} \text{ まで減る}$$

ハンドソープで10秒、もみあらいし流水で15秒すすぐ・・・

$$\frac{1}{10000} \text{ まで減る}$$

（厚生労働省 新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について）

ハンドソープでしっかり手洗いとするとウイルスは減るぞ



かぜ とき はなみず たいさく 風邪の時の鼻水の対策は？

鼻水は、鼻の中のウイルスなどを流し出してくれる役割がありますが、そのまま溜めておくと、中耳炎などの原因にもなります。（特に黄色い鼻水が何日も続くと中耳炎のリスクが高くなるので注意しましょう。）

中耳炎などの耳のトラブルを防ぐには？

① 鼻水をすすりあげない

鼻水をすすると、鼻水に含まれるばい菌などが、耳に行きやすくなってしまいます。

② こまめに鼻水をとる

鼻水が出たらこまめに拭き取ったり、鼻をかむようにして、鼻水が溜まらないようにしましょう。2～3歳になるころから、少しずつ鼻をかむことを練習するのもよいでしょう。

（家庭用の鼻汁吸引器（スポイト式やチューブ式、電動式など）吸い取る方法もあります。）



はな とき 鼻づまりの時は？

- ★鼻をホットタオルなどで温める。
- ★洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す。
- ★入浴する。
- ★温かいものを食べたり飲んだりする。

たの 楽しくやってみてね。

はな れんしゅう 鼻をかむ練習をしてみよう

① まずはお口で『ふうーっ！』

ティッシュを顔の前に広げて、お口で『ふうーっ』と吹いてみましょう。（ケーキのろうそくを消すイメージ）

② 次は鼻で『ふうーっ！』

ティッシュを顔の前に広げて、今度は鼻から『ふうーっ』と吐いて揺らしてみよう。それができたら、片方の鼻を指で押さえ、片鼻ずつやってみよう。

