

2026  
12月

★ **そ**とから帰ったら **う**がい手洗い **か**ん染症予防



こまめに手洗い・うがい

Point

Point

適切な室温・湿度を保つ

室温は18~20℃、湿度は50~60%

加湿器・エアコンなども利用してください

1~2時間に1回の換気も忘れずに!

手洗いの前に、時計や指輪を外しましょう。



①

流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよく洗います。



②

手の甲をのぼすように洗います。



③

指先・爪のあいだを念入りに洗います。



④

指のあいだを洗います。



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。

インフルエンザについて



Point

十分な栄養と睡眠で免疫力UP!

Point

正しくマスクを着用し、人ごみを避けた行動を心がけましょう

Point

細菌・ウイルスは熱に弱い!  
食品は中心までしっかり加熱

食中毒予防のために  
中心部を75℃で1分以上  
(ノロウイルスの場合は85~90℃  
で1分以上)加熱しましょう

消毒用アルコールによる手指消毒では予防できない感染症(※)があります。  
アルコール消毒だけでなく、石けんと流水で手を洗いましょう。

(※)手足口病・ヘルパンギーナ・ノロウイルス・ロタウイルス等

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオル等でよく拭き乾かします。



MEMO

11月	日	月	火	水	木	金	土	1月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7	8	9
	8	9	10	11	12	13	14		10	11	12	13	14	15	16
	15	16	17	18	19	20	21		17	18	19	20	21	22	23
	22	23	24	25	26	27	28		24	25	26	27	28	29	30
	29	30							24	25	26	27	28	29	30
									31						

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2