インフルエンザの予防対策

- 流行前にインフルエンザワクチンの接種
- 外出時はマスクを着用（咳エチケット）
- 手洗い、うがいの励行
- 室内を適度な湿度（50～60%）に保つ
- 十分な休養、バランスの良い食事

周りの人にうつさないために…
熱がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

正しいうがいの方法

うがいがしやすい量（約 60mL）の水や緑茶（殺菌作用があるといわれています）、または希釈したうがい薬をコップに用意します。これを使って 3 回にわけてうがいをします。

①1 回目は口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいします。（いわゆる“クチュクチュペッ”）

②2 回目は、上を向いて、のどの奥まで届くように 15 秒程度うがいします。（いわゆる“ガラガラペッ”）

③3 回目はもう一度“ガラガラペッ”をします。