

ぱすとらる通信

住所：松阪市大町153番地1

☎：0598(50)2007

*石田クリニックケアセンターパストラル

*倶楽部ぱすとらる

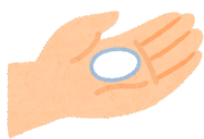
(ショートステイ、小規模デイサービス)

こんにちは、保健師の井田です。

今月は、正しい手洗い方法、うがいの方法を紹介！！

食事前後、外から帰ってきた時、トイレ後などに行ってくださいね。

正しい手洗い方法



①水で手を濡らし
石鹸を付ける



②手の平や甲を
こする



③指の先や爪を
念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手の平を
ねじり洗い



⑥手首も忘れず

最後はしっかりと
水で洗い流す



正しいうがい方法



①ブクブク洗い→口の中のウイルスや食べカスを洗い落とす

②ガラガラ洗い→喉の奥についたウイルスを洗い落とす



①②、①の順番で交互に！
イソジン液やお茶での、
うがいも効果的

マスクの着用も忘れずに！