

体調管理・インフルエンザなど感染症予防のため

手 洗 い

う が い

習 慣 に



手洗い

＼ポイント＼

指先・指の間・親指・手首・
爪の間をとくにしっかり洗い
ましょう！



うがい

＼ポイント＼

口の中を軽くゆすいで1度吐
き出してから、うがいをしま
しょう！