



## 手洗いとうがいの仕方

インフルエンザのシーズンです。小学校では学級閉鎖のクラスがかなり出た様です。テルモによる手洗いとうがいのしかたを載せますので、インフルエンザ予防にぜひ参考にして下さい。

テルモ体温研究所 体温から健康に



### 手洗いのしかた

**手順1 手をぬらす** 手をぬらし、液状、固型、または粉の石鹸を手につけます。

**手順2 すみすみまで20秒洗う** 両手をしっかりとこすり合わせ、石鹸を泡立て、その泡で手のすみすみまで残さずに洗ってください。  
微生物を取り除くには20秒間以上洗う必要があります。「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うと、ちょうどそれくらいになります。

**手順3 手をすすぐ** 流水で手をよくすすぎます。

**手順4 手を乾かす** ペーパータオルか、ドライヤーで手を乾かします。

**手順5 水を止める** 蛇口を閉めて水を止めます。このとき、できれば使い終わったペーパータオルを使って蛇口を閉めてください。

※手を洗えないときは、アルコール入りのウェットティッシュか、ジェルを使ってください。

### うがいのしかた

**手順1 口の中をクチュクチュ** 口に水を含み、そのまま口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出します。

**手順2 「ガラガラ」を15秒** 口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべく、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」として、はき出します。

**手順3 くり返し「ガラガラ」** もう一度口に水を含み、上を向いて「ガラガラ」をくり返します。

Copyright © 2008 TERUMO CORPORATION JAPAN All rights reserved.

## 新潟市障がい者要介護者歯科保健事業

新潟市では、障がい者、要介護者の方への歯科保険事業として下記の事業などを行っています。

### 1)訪問歯科健診

在宅の寝たきりの方、重度障がい者の方へ初回の往診を無料で行います。初回は診察のみとなります。治療は2回目から行います。

### 2)障がい者歯科健診

障がい者の方が通園通所している施設に行き、歯科検診、歯科保健指導などを行います。

### 3)口腔ケア実地研修事業

介護事業所などの職員の方を対象に、事業所へ歯科医師と歯科衛生士が行き、無料で口腔ケアの重要性の説明や、口腔ケアの実習を行います。口腔ケアをしっかりと行う事によって、肺炎やインフルエンザの予防になります。無料ですので、ぜひ利用していただきたいと思います。

お問い合わせは、当院025-270-2218

または、新潟市保健所健康衛生課 母子・

歯科保健係 025-212-8157 まで。  
<http://www.city.niigata.jp/info/kenei/sika/sika.html>

2009 11 月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 文化の日	4	5	6	7 12時半まで
8	9	10	11 12時半まで	12	13	14 12時半まで
15	16	17	18 12時半まで	19	20	21 12時半まで
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28 12時半まで
29	30					