



陽さしはまだ夏の名残もありますが、日の長さも短くなってきてどことなく季節の移り変わりを感じるころになってきました。

今月号は自分自身や大切な人たちを守るために「手洗い」と「うがい」について正しい行い方を確認していきます。

手洗い3つのポイント



- 1 流れる水で 2 石鹸をつけて 3 よくこする

手洗いの順番

- 1、指先を流水でぬらす
 - 2、石鹸を適量取り手のひらをこすり合わせてよく泡立てる
 - 3、両手の指の間をこすり合わせる
 - 4、手の甲を手のひらでよくこする(両手)
 - 5、指先を手のひらでこすり洗う(両手)
 - 6、両手首までしっかりと洗う
 - 7、流水でよくすすぎ流す
 - 8、ペーパータオルなどきれいに水気をとる
- ※洗い残しやすい指の間や指先などは丁寧に洗うようにしていきましょう。

うがい2つのポイント



- 1 「ブクブク」で口の中をきれいに
- 2 「ガラガラ」で喉の奥のウィルスなど取り除く

うがいの順番

- 1、コップに水を用意する
- 2、口に半分水を含む(多すぎず少なすぎず適量で)
- 3、正面を向いたまま「ブクブク」する(口の中の汚れなどを浮かせて吐き出す)
- 4、もう一度口に水を含む
- 5、顔を上に向けて「ガラガラ」する(「あー」や「うー」など声を出して)
- 6、「ガラガラ」うがいは2~3回行うようにする(1回は15秒ぐらいで)

「うがい」・「てあらい」は外から帰ってきたときなど十分に時間をかけて行うようにしましょう！

《利用登録受付中》

ご利用には、事前の登録が必要です！

『子どもが急な発熱、でも仕事は休めない…』
急な利用に備え、事前に登録して頂くことをお勧めします。

※登録には電話予約をしてから来てください。

※必要書類は昭島市のホームページ、または昭島市役所にございます。



月～金曜日 10:00～18:00 (祝日、夏期休暇、年末年始を除く)

☎ 042-519-7868 (担当: 澤田)

住所: 東京都昭島市松原町1-2-1 太陽こども病院 1階保育室

はぐみからのおねがい…

はぐみの入室は面談時・送迎時ともに保護者1名でお願いします。また、感染症拡大防止策でマスクの着用(3歳以上のお子さまを含む)・手指の消毒・検温のご協力をお願い致します。

