

水道水でインフルエンザを予防しよう！！

■水道水でこまめなうがい・手洗いを習慣に

厚生労働省やWHO（世界保健機関）によると、一般的にインフルエンザウイルスは塩素消毒に弱いとされています。塩素消毒された水道水でこまめな手洗い・うがいを習慣にしてインフルエンザや風邪の病気を予防しましょう！！

◆水道水でうがいをしましょう！！◆

外から帰ったとき・朝起きたとき・空気が乾燥したときなど、こまめにうがいをしましょう。

口の中に水を含み強くうがいをしましょう。15秒くらいが目安です。風邪の予防にも有効で、水道水でうがいをした場合うがいしない場合に比べて風邪の発症率が40%も低くなるという結果※が報告されています。

（※京都大学保健管理センターの研究結果より）



◆水道水で手洗いをしましょう！！◆

知らない間にウイルスは付着しています。職場や学校に着いたらまず手洗いをしましょう。外出先から帰ってきたとき、食事の前などにもこまめに手洗いをしましょう

手洗いは、石鹸を使用して、指の間、指の周り、爪の先、手首等、洗い残しがないようにしっかりと30秒以上洗いましょう。

洗った後は、清潔なタオル等でしっかりと拭きましょう。



水道水での
「こまめなうがい・手洗い」で
毎日元気に過ごしましょう！！