

## 【いなぐま通信】

### 手洗い・うがい

### バックナンバー

寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザも流行しています。  
そこで自分自身で出来る予防策として『手洗い・うがい』を率先  
して行いましょう。

[2011/12号 COPD](#)

[2011/11号 心肺蘇生法2](#)

[2011/10号 心肺蘇生法1](#)

#### 手洗いの必要性

[2011/9号 AED](#)

手先は、くしゃみや咳などでウイルスが飛沫されたり、  
電車などの吊革やドアノブなど不特定多数の方が触れ  
る所よりウイルスや細菌が手指に付いてしまいます。  
この状態で飲食や口に手をやってしまうと、体内にこれ  
らが入り込み感染の原因となります。

[2011/8号 塩分](#)

[2011/7号 熱中症2](#)

[2011/6号 関節リウマチ](#)

手洗いの殺菌率は水洗いをした時が約50%、固形石鹸  
を使用した時が約65%、液体石鹸を使用した時が約75  
%と言われてます。

[2011/5号 こむら返り](#)

[2011/4号 花粉症 2](#)

[2011/3号 新型インフルエンザ](#)

#### うがいの必要性

[2012/2号 手洗い・うがい](#)

[2012/1号 笑い](#)

うがいは水でのうがいやうがい薬を使う事により、口腔  
を通じて侵入してくるウイルスや細菌に対して効果を発  
揮します。帰宅時や喉が乾燥したり調子が悪い時、人混  
みにいた時や空気が乾燥している時にすると効果的です。  
うがいをする人はしない人に比べて風邪をひく率が40%  
程低いというデータもあります。

[過去のものはこちらから](#)

風邪やインフルエンザは予防が大切です。

毎日数回の手洗い・うがいを行うように心掛けましょう。

