


# ぐんまちゃんの 咳エチケットで感染予防

## 咳エチケットってなに？

1


くしゅん  
くしゅん  
こんこん  
ずずっー



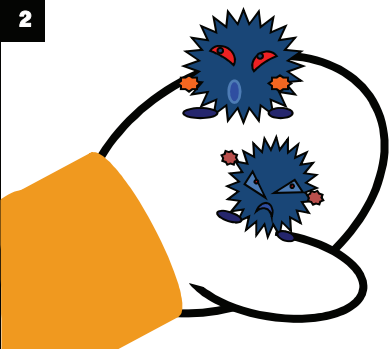
ぐんまちゃん  
大丈夫

くしゃみ  
せき  
はなみず・・・  
熱も？

(2メートル)



2



ティッシュ  
どうぞ

ありがとう

3

手を洗って  
マスク使って

【マスクの付け方】

裏表・上下の向きに注意  
(鼻筋に合わせる)

上下に広げる

折り目は下向き




4

ぴったり！！  
鼻も口も隠れたよ

咳エチケットが  
できました



★咳などの症状を有する方が医療機関を受診する際には、必ず、マスクを着用しましょう。症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

手洗いは  
裏のページ



## ◆◆ぐんまちゃんの解説◆◆

ぐんまちゃんがくしゃみをしていますね。マスクをせず、咳やくしゃみをする時、病原体が2メートルから3メートル飛ぶといわれています。くしゃみをするときには、周りの人から顔をそむけたり、2メートルくらい離れましょう。

ウイルスなどの病原体のついた手で目や鼻、口などに触ると粘膜から病原体に感染してしまいます。ぐんまちゃんはいつ、どこで感染したのでしょうか？ あら・・・手にはウイルスが・・・ (本当はとても小さいので見えません・・・)

咳・くしゃみをするときにはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。使用後のティッシュは、すぐにふたのついたゴミ箱へ捨てましょう。その後、石けんで手を洗いましょう。マスクをすることも、とてもよいことです。【咳エチケットといいます】

## ◆マスクのポイントと正しい使い方◆

- マスクは不織布(ふしよくふ)
- ・1日1枚のマスクを「使い捨て」
  - ・マスク着用の前後に手洗いを心がけてね。
1. マスクの裏表と上下を確認してマスクを持ちます
  2. あごの下から鼻までマスクでおおい、金具が鼻にあたるように調整しながらゴムひもを耳にかけます
  3. マスクが隙間なくフィットしていることを確認します
- ◆外すときも注意を◆
1. 片方のゴムひもを外します
  2. マスクの表面に触れないように反対側のゴムひもを外します
  3. マスクには触れないように注意しながらゴミ箱に捨てます
  4. 手洗いを忘れずに

# ぐんまちゃんの 手洗いで感染予防

インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症）などの感染症の予防には手洗いをする  
ことが大切です。日頃から正しい手洗いをして感染予防を心がけましょう。

石鹸で手を洗っているときには、一度水を止めましょう。水を大切に！

## 石鹸と流水で手を洗いましょう

1. 食事の前
2. トイレの後
3. おう吐物・排泄物の処理後
4. 帰宅したら



感染予防に  
手を  
洗いましょう！



目に見える汚れを  
流水で流します

石鹸を泡立てます

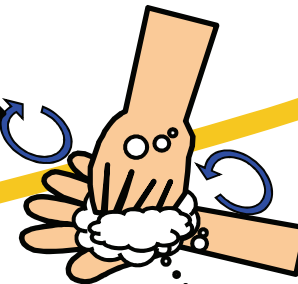


手のひら

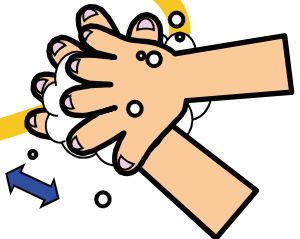
親指から順番に  
一本ずつ



指の間



指先



手のこう



手首



泡と汚れを  
流水で流します



個人用タオルまたは  
ペーパータオルで  
しっかり拭きましょう



はいっ、  
きれい！！