



食育健康だより

令和7年1月発行 トベラこども園

手洗いうがいは、古くから神社へのお参りの際のお清めという意味もありますが、自分自身や周囲の人々を感染症から予防するという大切な意味があります。

私たちの身体は、口腔や喉などの粘膜から病原体に感染するため、予防として、日々の手洗い・うがいの習慣化が大切です。

●うがいのメリット

口腔内を洗浄し、口腔内や喉の粘膜についた病原体を洗い流すことができます。喉を潤し、繊毛という毛の運動を活発にし、異物を痰と共に排出させます。

○うがいの仕方



※水道水だけのうがいでも、うがいをしない場合と比べると風邪の発症率が40%減少したというデータがあります。

冬は乾燥によりウイルスが活発になる為、特に感染予防の対策が重要です。

●手洗いのメリット

体内の粘膜を病原体のついた手で触れることを防ぐことができます。また、風邪やインフルエンザだけでなく、ノロウイルスやO157などによる食中毒の予防にも効果的です。

○手洗いの仕方

