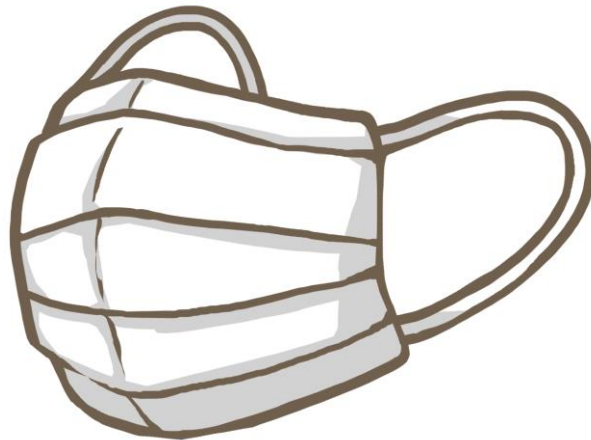


感染症を未然に防ごう！

<咳エチケット>

飛沫感染による感染症の流行を最小限に食い止めるため、日常的に咳エチケットを実施しましょう。素手のほか、ハンカチ、ティッシュ等で咳やくしゃみを受け止めた場合にも、すぐに手を洗いましょう。

- ① マスクを着用する(口や鼻を覆う)
 - ・咳やくしゃみを人に向けて発しないようにし、咳が出る時には、できるだけマスクをする。
- ② マスクがないときには、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う
 - ・マスクがなくて咳やくしゃみが出そうになった場合には、ハンカチ、ティッシュ、タオル等で口を覆う。
- ③ とっさの時は、袖で口や鼻を覆う
 - ・マスクやティッシュ、ハンカチが使えない時は、長袖や上着の内側で口や鼻を覆う。



感染症を未然に防ごう！

風邪やインフルエンザなどの感染症の予防の第一歩は体についたウイルスや埃を除去することなのです。来塾時・授業の前後・食事の前など、手洗い・消毒をして体調が万全の状況で受験に挑みましょう！

エタノール含有消毒薬による手指消毒



十分な量を
手の平に取ります

Get an appropriate amount of product in a cupped hand

手のひらを
こすりあわせませ

Rub hands palm to palm

手の甲を合わせて
すりこみます

Palm to palm with fingers interlaced



指先・爪の間に
すりこみます

Rub your palms and fingertips and under nails



指の間にすりこみます

Rub in between the fingers



親指をねじり合わせて
すりこみます

Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement



手首にすりこみます

Rub each wrist with opposite hand



十分に乾燥した
ことを確認します

液体石けんと流水による手洗い



初めに、水で手を濡らし、
石けんを手に取ります

First, wet your hands with water and apply enough soap

石けんをよく泡立てながら、
手のひらを洗います

Wash your palms while whipping soap well

手の甲を伸ばすように
洗います

Wash it to extend the back of your hand



指先・爪の間を
念入りに洗います

Wash your fingertips and under nails carefully



指の間を洗います

Wash in between the fingers



親指をねじりながら
洗います

Wash while twisting your thumb



手首を洗います

Wash your wrists



流水で石けんと
汚れを洗い流します

Rinse off soap and dirt under running water



ペーパータオルでしっかりと、
水分を拭き取ります

Dry hands using a paper-towel

感染症を未然に防ごう！

<手洗いの時間・回数による効果>

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数个 (約0.0001%)

*:手洗いなしと比較した場合