

# 今月のさがあお豆知識 No.33

## <感染症予防には手洗い・うがい・歯磨き！?>

学校や職場で感染症が流行しても、中には全くかからない人もいます。鼻や喉の粘膜からウイルスが侵入しても、簡単にくっつけないよう、防御機能としてタンパク質のバリアが備わっています。

ところが、この粘膜バリアを破壊してしまう物質「プロテアーゼ（酵素）」が存在することによりウイルスが付きやすい環境になります。この、「プロテアーゼ」を作り出しているのがお口の中の『細菌』なのです！お口の中をキレイにすることでウイルスが侵入しにくくなり、感染症予防に繋がります！



## <毎日行っている手洗い！正しく行うことが大切です>

ただ 正しい 手洗いの 手順

- ① 水で手をぬらして
- ② 石けんを手にとって
- ③ 泡立て
- ④ 手のこう
- ⑤ 指の間
- ⑥ 親指
- ⑦ 手のひら、指の先
- ⑧ 手首
- ⑨ しっかり
- ⑩ きれいに

てあら かん 手洗い完ぺき!

©SARAYA CO., LTD.

最近よく、お店の出入り口に置いてある『アルコール消毒』アルコール消毒も細菌の数を減らすには効果的です。

日常生活の中では、石けんでの手洗いとアルコール消毒を合わせて行うことがオススメです。感染症に負けない習慣づくりをしましょう！

