

# ④私の健康コース

自分に合った健康づくりをはじめよう



## 感染対策をしよう

**POINT** 手洗い・うがいは正しい方法で

出典：首相官邸HPより

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



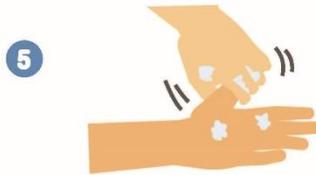
2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

## 禁煙しよう・お酒と上手に付き合おう

**POINT** 禁煙生活をはじめよう

喫煙は喫煙者本人だけでなく、副流煙によって周りの人にも害を及ぼします。禁煙外来も上手に利用して、お医者さんといっしょに禁煙してみましょう。

**POINT** お酒は1日2ドリンク（＝純アルコール20グラム）以内に



ビールなら  
500ml



日本酒なら  
1合・180ml



ワインなら  
2杯・200ml



ウイスキーなら  
ダブル1杯  
60ml



酎ハイなら  
350ml



焼酎なら  
コップ半分  
100ml