

# 水道水で新型コロナウイルスもインフルエンザも

# 予防

今年は新型コロナウイルス感染症が世界中で大流行しています。ウイルスに感染しないためには、水道水を使った予防が非常に効果的です。自分自身や周りの人へうつさないためにもしっかり感染予防対策をしておきましょう。

## 予防対策1

### たくさんの水道水で 手を洗うこと



しっかり  
手を洗おう



新型コロナウイルスに感染しないためには、手洗いが欠かせません。手洗いで大切なのは、石鹸を使ってしっかり洗い、たっぷりの水道水でウイルスを洗い流すことです。

水道水は、浄水処理の過程で塩素消毒することによって、体の害になるウイルスを殺菌していて、さらにみなさんのお家に水道水をお届けした時にも殺菌作用が続いています。そのため、水道水に新型コロナウイルスが溶け込んでいることはありません。安心して水道水を使って手洗いをしてください。

冬季は空気が乾燥し、寒くて水分補給の回数も減るため、口やのどの中が乾燥しやすくなります。口の中が乾燥するとウイルスがのどに付き、それが呼吸とともに体の中に入っていくため、感染する可能性が高まります。水道水でうがいをすることで、口の中やのどの乾燥を防ぎ、さらにのどについたウイルスを洗い流すことができます。ウイルス感染の予防をすることができます。

## 予防対策2

### 水道水で うがいをすること



こども水道新聞QRコード



帰ったら  
うがいをしよう



### お風呂に入って 湯舟に浸かること

## 予防対策3



しっかり  
体を温めよう

体が冷える冬季には、湯舟に浸かってしっかり体を温めましょう。シャワーで済ませてしまうのと違い、湯舟に浸ると体の芯から温まります。体を温めることにより免疫力がアップし、感染症にもかかりにくくなります。また、血行もよくなることから、新陳代謝もアップします。

お風呂部QRコード



詳しくはそれぞれのホームページをご覧ください。