

ほけんだより

とくべつぞうかんごう
特別増刊号
No. 4

おおさかしりつほんでんしやうがにや
大阪市立本田小学校
ほけんしつ
保健室

今回のお話は、みなさんにがんばってもらいたい『手あらい』についてです。手あらいは、感染症を予防するために大切なことの1つです。

手のよごれは、目に見えるものと目に見えないものがあります。目に見えないよごれを落とすためには、こまめな手あらいが必要になります。

みなさんはどんなときに手をあらっていますか？

手あらいのポイント

① 手を水でぬらして石けんであらう。

② 手の平をあらう。しわもあらおう

③ 手の甲をあらう。

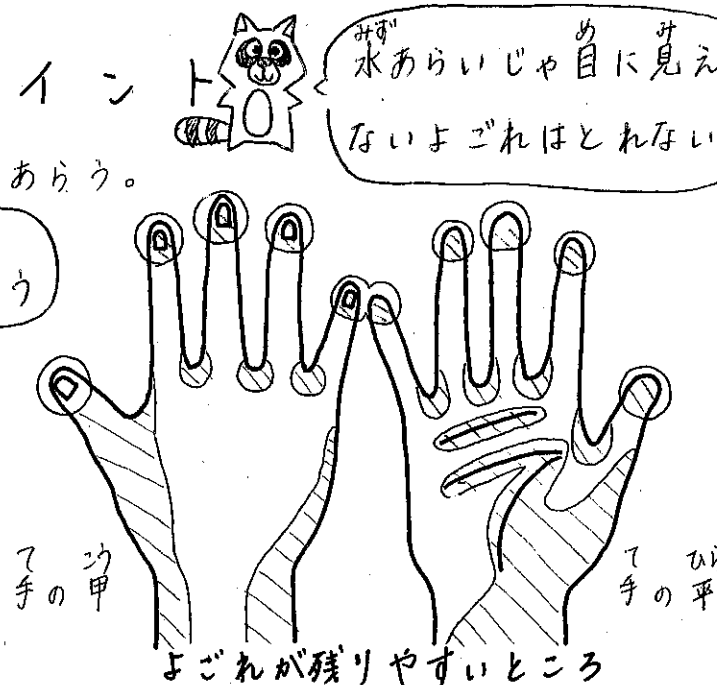
④ 指と指の間をあらう。

⑤ 指先と爪の間をあらう。

⑥ 親指をねじってあらう。

⑦ 手首をあらう。

⑧ 流水であらい流し清潔なタオルでふく。



よごれが残しやすいところもわすれずにあらおう！

こんな手あらいしてませんか？

① 10秒ぐらいですぐにあらいおわる。

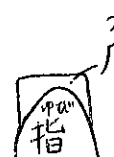
目に見えないよごれを落とすためには、30秒以上あらうのが良いといわれています。おうちの人に30秒を測ってもらって手あらいをしてみしょう。

ハッピーバースデーの歌2回分が30秒とされています。



② 爪が長くて指先と爪の間をあらえない。

爪が長すぎると手あらいの時に、指先と爪の間をしっかりとあらうことができません。定期的に爪を切って清潔な状態にしておきましょう。



手の平側から爪が見えたら切る目安です。

③ 手あらい後、清潔なタオル・ハンカチで手をふかない。

2~3日前に使ったタオルやハンカチで手あらいした後に手をふいたりしていませんか？せっかく石けんできれいにあらっても、それでは意味がありません。タオルやハンカチは毎日あらって清潔なものを使いましょう。

どんなときに手をあらう？

がっこう
学校に
きたとき

ごはんを
た
食べる前

いえ かん
家に帰って
きたとき

トイレ
のあと

くしゃみ、鼻水
がでたとき

他にもどんなときに手をあらうといいか考えてみよう！