

ほけんだより

4月

臨時号
①

正しい手洗いをしていますか？

2020/4/22 大阪市立大正北中学校
保健室



きちんと手洗いをしていますか？手は細菌やウイルスがうようよしている空気についつも触っています。また、いろいろなものに触ったり、せきやくしゃみの飛沫（しぶき）をおさえたりするため、手には目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。

それらは、手から口や鼻に移動して、体の中に侵入してきます。すると風邪をひいたり、おなかが痛くなったり、様々な病気にかかりやすくなるのです。

手洗いはそういった病気を未然に防いでくれます。正しい方法で手を洗い、感染症の予防をしましょう。

手洗いで気をつけたいのはココ！



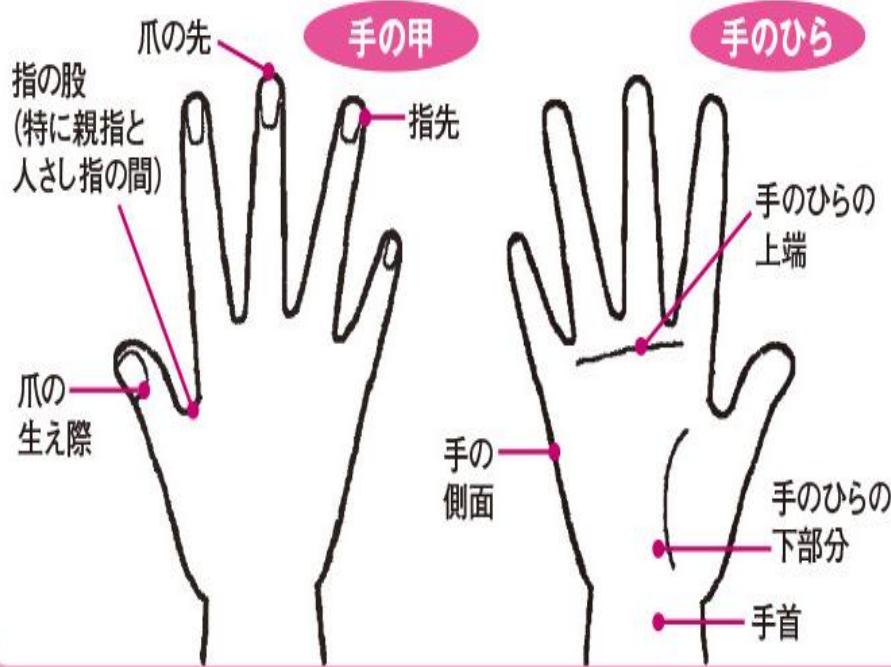
手洗いの
タイミング！

- トイレの使用前後
- 食べ物を扱う前と食後
- 外から建物に入る時
- 人の手が触れるところの多いものを触れた後

あらったら、ぬれたら…
すぐにふこう！



汚れが残りやすい部分



手のあらい方

せっつか
石けんやハンドソープを使いましょう!



りょうて
両手のひらをあわせて
よくこする



て
手のこうを反対の手で
のばすようにこする



ゆび
あいだ
りょうて
指の間を両手を組み
あわせるようにあらう



おやゆび
親指はもう一方の手で
ねじるようにあらう



ゆびさき
指先とつめの間を
ていねいにこする

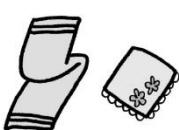


てくび
いっぽう
手首ももう一方の手で
ねじるようにあらう

Q：手を洗った後は
どうするのがいい？



- ① 手をふって水分を飛ばして乾かす
- ② 清潔なハンカチやタオルでふく
- ③ 服やズボンなどでふく



手を洗ったあとに水分がついたままだと
雑菌が付きやすいといわれています。また、
水分は手の潤いをうばうため特に冬はしも
やけやあかぎれの原因になります。

なお、ハンカチやタオルは清潔なもので
なければ意味はありません。毎日とりかえる
ようにしましょう。

A：②清潔なハンカチやタオルでふく

Q：アルコールで手指を
消毒する消毒剤の
正しい使い方は？



- ① 手の汚れを洗い落とす前にすり込む
- ② 手の汚れを洗い落として、手がぬれて
いるうちにすり込む
- ③ 手の汚れを洗い落として、手を乾かして
から（タオルなどでふく）すり込む

手指をきれいにするには、まずは目に
見える汚れを洗い流すことが大切です。
そのあとでアルコールの消毒剤を使い
ます。ただし、手指に水分が残っていると
アルコールが薄まって除菌効果が弱まり
ますので、手を乾かしてからすり込む
ようにしましょう。

A：③手の汚れを洗い落として、
手を乾かしてからすり込む