

R5 扇レポート 158 手洗い

保健室の前に、貼ってあります。

「手をあらうときのポイント」です。これも大事なことです。
 コロナやインフルエンザに感染しないために、必ずやってほしいです。

けんこうな
生活シリーズ④

手をあらうときのポイント

手のすみずみまであらう（石けんをあわ立てる）やり方

①手に水と石けんをつける



②左右の手のひらをこする



③手のこうをこする



④手のひらで指先（つめ）をこする



⑤左右の指と指の間をこすり合わせる



⑥親指をつかんで回す



⑦手首をつかんで回す



⑧石けんを洗い流す



⑨きれいなハンカチ（タオル）でふく



①の手のこうと④の指先（つめ）は左右それぞれの手でこすり、⑥の親指と⑦の手首も左右の手で行います。

手あらいで手からあらい流すもの



細菌やウイルスは目には見えないため、よく洗っていてもこまめに手をあらいましょう。

手をあらうことで細菌やウイルスが体の中に入るのをふせぎ、病気を予防します。しかし、毎日こまめに石けんを使って手のすみずみまであらうことが、菌がなくなっていないと予防の効果がありません。毎日、食事をとる前やトイレを使った後、外から帰った後などに、石けんをあわ立てて、手のひらと手のこう、指先（つめ）、指と指の間、親指、手首をあらうことが大切です。

こんなときはかならず手をあらおう

食事の前



トイレの後



外から帰った後



ベットにさわった後



くしゃみを手でおさえたとき



鼻をかんだ後



いろいろなものにふれることの多い外から帰った後や、手から細菌やウイルスが口の中に入りやすい食事の前などに、手をあらう必要があります。

きれいな手、きれいな空気、きれいな言葉、扇小の自慢です。