

感染症の予防

【正しい手の洗い方を覚えよう】

- 感染症予防の基本は、手洗いです。石けんをよく泡立てて、洗いましょう。
- 濡れたままにしておくとうイルスがつきやすくなります。
- 手洗い後は清潔なタオルなどでよく拭き、よく乾かしましょう。（タオルは、個人用に！）



保健体育科の授業で取り組む内容です。よく読んでおきましょう！

【手を洗うタイミングや手順を知ろう】

- 食事の前後
- トイレの後
- 鼻をかんだ後
- ゴミ等を片付けた後
- 掃除の後
- 多くの人がさわるものに触れた後
- 帰宅した後

| | |
|---|---|
| 1 | 水で手を濡らす（水、止める） |
| 2 | 石けんを手に取り、よく泡立てる |
| 3 | 以下の①～⑥の部位に分けて、よく洗う（下図を参考にして） ①手のひら ②手の甲 ③指先・爪の間 ④指の間 ⑤親指 ⑥手首 |
| 4 | 蛇口の取手も洗う |
| 5 | 石けんを、水でよく洗い流す |
| 6 | 清潔なタオルやペーパータオルで、よくふき取って乾かす |



ここに注目

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ます。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

首相官邸ホームページより

～正しい手洗いの習慣を身に付け、免疫力のupにつなげましょう～