

# 保健だより ～感染症予防編～

私たちの手は、様々な場所から付着したウイルスや菌でいっぱいです。その手で顔やマスクを触ったり、ご飯を食べたりすると、ウイルスや菌を体内へと送り込むことになります。感染症から身を守る予防法の基本は“手洗い”です。こまめに丁寧に手を洗うことで、感染する確率が低くなります。



学校生活を卒業して医療、福祉、保育、教育等、どんな分野で活躍するとしても、みなさんは誰かを支え、守る立場になります。そのためには“自分自身が健康でいる”ことが大切です。今のうちから、「正しく手を洗う」習慣を身につけましょう。

## 【正しい手の洗い方】



① 流水でよく手をぬらしてから、石けんを泡立てる。



② 手のひらをよくこする。



③ 指先、爪も手のひらの中央で円を描くようにして、こする。



④ 手の甲を伸ばすようにして、こする。



⑤ 指と指の間も洗う。



⑥ 親指と手のひらを、ねじり洗いする。



⑦ 手首も忘れずに洗う。



⑧ 泡と汚れを、しっかりと洗い流す。

☆ **30秒**かけて、丁寧に洗いましょう。

「手洗いの歌」、調べてみるといろいろあります。「HAPPY BIRTHDAY to YOU」の歌を2回歌うと、ちょうど30秒だそうです！！お祝い気分での感染症予防も、おすすめです。

☆ 手洗い後は、清潔な「MYハンカチ」で手を拭きましょう。



## 【アルコール消毒の仕方】



- ① ポンプをしっかりと奥まで押し、消毒液を十分に出す。



- ② はじめに、両手の指先に消毒液をすりこむ。

後は、手洗いと同じ順番で手を消毒します。しっかりと、すりこみましょう。

③手のひら



④手の甲



⑤指の間



⑥親指



⑦手首



## Q&A

Q 手を洗うタイミングはいつ？

A 外から入ってきた時（登校後、帰宅時）、トイレの後  
食事の前、人混みから出た後、食品を扱う時、  
咳やくしゃみを手で押さえた後

Q アルコール消毒だけでもいいの？

A 流水で手を洗うことができない場合には、アルコール  
消毒が有効です。手が汚れていると消毒の効果が低く  
なります。手洗いと一緒に、アルコール消毒をしましょう。

Q なぜ、手洗いが大事なの？？？

A 感染症を引き起こすウイルスは“手”を介して、口から体内に侵入します。ウイルスの侵入を防ぐためには、手洗いが有効です。