

# 手洗いで健康を守ろう



からだに様々な悪い影響を与える細菌やウイルスは、汚れた手を通して目や鼻や口から体内に入ってきます。しっかりと手を洗い、自分や家族、身の回りの人の健康な生活を守りましょう。



目、鼻、口をさわることで体内に細菌、ウイルスが入ってしまう

## ■つめは短く整える



つめの間は、汚れが入りやすく、洗い落としにくいので、日頃からつめは短く、切りそろえることを習慣にしておきましょう。

## ■洗い方

流水で手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをよくこする

②手のこう、③指先・つめの間、④指の間をよくこすって洗う。

⑤親指、⑥手首はつかんでねじって洗う。

手洗い後にふれる、じゃ口も洗う。

流水でよくすすぎ、清潔なタオルで水気をふき取る。

## ■手指の消毒剤の使い方（手洗いができないとき）

消毒液を手のひらにとり、すりあわせる。

指先をもう一方の手のひらでこする。

手のこうをこする。

指の間をこする。

親指をねじってこする

手首をこする。

## ■洗った後の注意点



### かみの毛や顔をさわらない！

かみの毛や顔は思った以上に汚れている。手洗いの意味がなくなってしまうよ。

### 手をぬれたままにしない！

ぬれたままの手には細菌やウイルスがつきやすい。しっかり清潔なタオルや紙で水気をふき取ろう。