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。

■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。



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

■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。

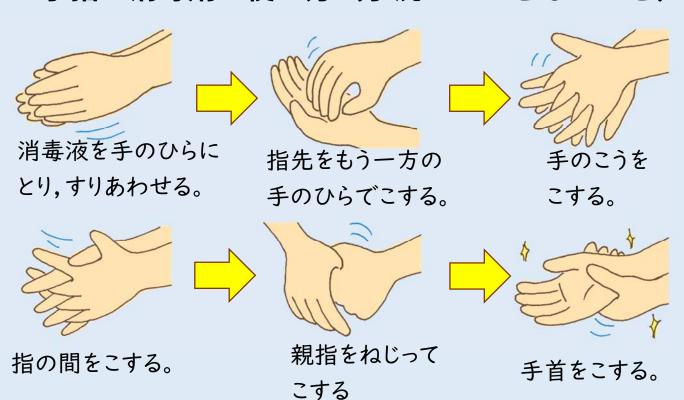


手洗い後にふれる, じゃ口も洗う。



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)



■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。