

健康あんばち 21

自分でできる!! 感染症予防☆

私たちの生活の中には、目に見えないバイキン（風邪菌やインフルエンザウィルスなど）がたくさんいます。このバイキンは自分で動くことができないので、手や咳、くしゃみなどによって移動します。そのため、知らないうちに手に移動してきたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、様々な悪さをし、体の中にある守ろうとする力（免疫力）より強くなると、風邪をひいたり、腹痛を起こしたりと具合が悪くなるのです。

手洗いで大切なのは、“バイキンや汚れをしっかりと落とす”ことです。せっけんを使い、バイキンや汚れがついた泡をしっかりと水で洗い流し、きれいなタオルで拭きましょう。溝や窪みがあるところや物に触れるところは、汚れやすいので、特に気をつけて洗いましょう。**正しく手を洗うには、20秒以上の時間が必要**です。

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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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す。