

百人委員会 健康部会  
からのお知らせ

家族みんなて  
手を洗おう！



今話題のコロナウイルスをはじめインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の予防の第一歩は「手洗い」です。

どんなタイミングで  
手を洗うと良いの？

- ・外から帰宅したとき
- ・トイレの後
- ・調理や食事、おやつの前

それならいつもやってる!!  
という人は・・・

- ・手すり、ドアノブ等多くの人  
が触る場所を触ったとき
- ・咳、くしゃみ、鼻をかんだ  
とき
- ・介護や介助の前後

他にも

- ・生肉や魚介、生卵を扱った  
後

- ・掃除、洗濯など家事の後
- ・畑や田んぼ、ガーデニング  
や土いじりの後
- ・おむつ交換の前後
- ・動物を触った後

石けんやハンドソープ  
を使って流水で20〜30秒  
以上流す

手洗いの歌もあります

…石けんメーカーやジャーナ  
ルの手洗い歌もありますよ。  
(可能な人は検索してみてください  
だよ！)

子どもたちは、ささっと手  
洗いになりがち！

大人も一緒に歌を歌いなが  
ら楽しく手洗いをする習慣を  
身につけると良いですね！

アルコール消毒液、ジェル

市販のアルコール消毒液や  
ジェルを使用するときは1回  
に1〜3 mlの液が必要です。  
製品によって異なりますがホ  
ンタイプのものなら1押し  
(ポンプが一番下に降りるま  
で押した量)が適量となつて  
いるものが多いようです。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

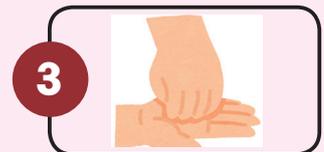
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



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。



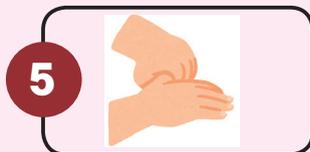
手の甲をのぼすようにこす  
ります。



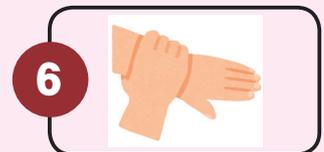
指先・爪の間を念入りにこす  
ります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗  
います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、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。



乾いたら消毒OKです。

液体タイプだ  
と3 ml位出ます  
ので手指や手  
首、手全体にま  
んべんなくこす  
りつけましょう。

正しい手洗い、手指消毒を  
身につけて、コロナだけでは  
なくいろんな感染症から自  
分も家族も守りましょう！  
咳のあるときは  
咳エチケットもお  
忘れなく。

