



手を洗いましょう！



かぜやインフルエンザなどが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、「手洗い」が大切になります。手を洗うのは、見た目がきれいでも、汚れや細菌、ウイルスなどがついていている場合があるからです。ウイルスなどによるかぜやインフルエンザ、またノロウイルスなどを予防するためには、石けんでしっかり洗い流すことが大切です。

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

ウイルスは、せき・くしゃみに混じって移動します。また、ウイルスなどがついた手で食べものを触ると、食べものを通して、細菌などが体の中に入ってしまう。ウイルスなどに感染しないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。学校では、手洗いをする場所に手洗いの手順がはってあると思います。その手順にそって洗いましょう。

- ① 水でぬらす
- ② 泡立てる
- ③ 手のひら
- ④ 手のこう
- ⑤ 指と指のあいだ
- ⑥ 指をあらう
- ⑦ 指さき
- ⑧ 手くび
- ⑨ よく水で流す
- ⑩ ハンカチでふく

もう一度、自分の手洗いの仕方を見なおしましょう。指先や指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、とくに注意しましょう。また、利き手の洗い残しが多いようです。利き手を洗うときはていねいに洗いましょう。

食事の時以外でもこんな時は手を洗いましょう！



家に帰った時



トイレのあと



動物にさわった時



はなをかんだ後



料理をする前