

# おでかけスポット 子育てMAP

おでかけスポット



## 外から帰ってきたら正しく手を洗いましょう!

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

**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。



手の甲をのば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。



親指も忘れずに洗います。



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。

出典:首相官邸ホームページ「正しい手の洗い方」

(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

広告

産婦人科・内科

# 塩崎医院

診療時間 (月・火・木・金) 9:00 ~ 12:00 / 13:30 ~ 17:00  
(水・土) 9:00 ~ 12:00

休診日 日曜・祝日

沼田市清水町4211 TEL 0278-22-2451

<http://www.shiozaki-iin.com>

携帯でチェック!



- 幼 幼稚園
- 保 保育園
- 認 認定こども園
- 地 地域型保育
- 企 企業主導型保育
- 学 学童クラブ
- 病 病児保育室



おでかけスポット

— 広 告 —

**ME 株式会社 ミヤマエンジニアリング**  
One and Only

**業務内容**

- ★設備関係全般の設計業務
- ★電気工事・管工事
- ★太陽光・風力発電設備工事
- ★機械器具設置工事
- ★消防施設工事
- ★自動計装制御工事
- ★各種法規点検

沼田市白沢町高平47 TEL0278-53-2512 FAX 0278-53-3034