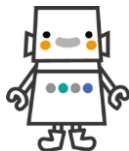


# Vol.53 正しい手洗いの方法について



なぜ、手洗いが大事なの？

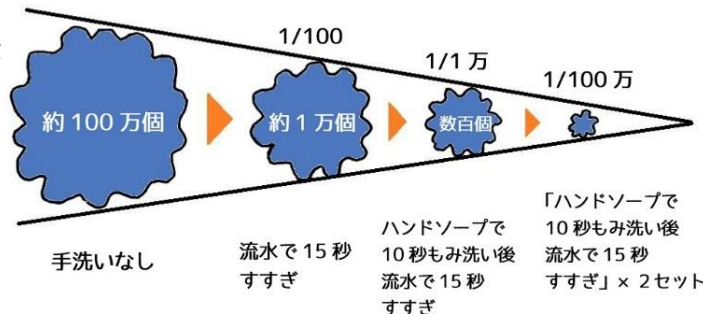
文責：看護師 沼田 柿沼

風邪は手についたウイルスや菌が口や鼻から体内に入ることによって感染し発症します。この侵入を防ぐのが「手洗い」であり、誰でも簡単にできる最大の予防方法です。コロナウイルスや冬季に流行しやすいウイルス等から身を守り、健康なカラダを維持できるように、正しい手洗いの方法を実践していきましょう。



## 手洗いするタイミング

- 外から帰ってきたとき
- トイレのあと
- 汚れたものに触れたあと
- 料理する前後
- 食事をする前



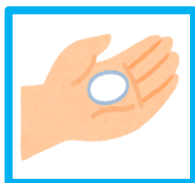
図/手洗いの効果 (日本歯科医師会 HPより引用)



## 手洗いの方法

ポイント

- 30秒間ていねいに洗う
- 石鹸をしっとり泡立てる
- 汚れの残りやすい「指の間・指先・手首」もしっかり洗う



①両手を水でぬらし 石鹸をよく泡立てる



②手のひらを洗う



③指を交差して 指の間を洗う



④手の背を洗う



⑤指と指先を洗う



⑥親指をねじる ように洗う



⑦手首を洗う



⑧水でしっかり洗う



⑨清潔なペーパータオルで 水分をしっかりふきとる



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。