



クイズ
・答え



Q

手洗いが不十分になりやすいのはどこ？

- A 指先
- B 手のひら
- C 手の甲

A

A 指先

今月の
健康
コラム



「感染症予防」

感染症対策の基本は、手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットです。きちんと洗ったつもりでも**指先(爪の先)**には**汚れが残ってしまいがち**です。正しい方法を身につけましょう。

正しい手の洗い方

- 1 水で手をぬらして、石けんを手にとって、泡立てましょう



- 2 手のひらをこするように、ていねいに洗いましょう



- 3 手の甲をのばすようにこすりましょう



- 4 指の間をモミモミしながら洗いましょう



- 5 指の先を手のひらでゴシゴシ洗いましょう



- 6 親指を持ってクルクルしながら洗いましょう



- 7 手首もクルクルしながら洗いましょう



- 8 石けんをしっかり流して、きれいなタオルやハンカチで水をふき取りましょう



できる限り
30秒程かけて
丁寧に！

すぐに手洗い
できない時は、
手指消毒薬を！

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時

