

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

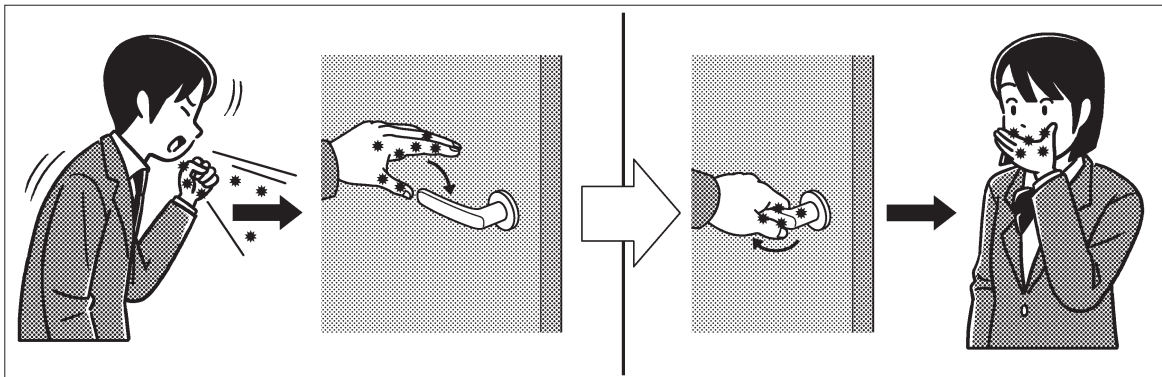
手洗いで感染症を予防しよう

指導 広島大学大学院 医系科学研究科 ウイルス学 教授 坂口 剛正 先生

冬はノロウイルスやインフルエンザなど、感染症が流行しやすい季節です。外から帰ってきたときや食事前などには、石けんでしっかりと手を洗い、感染症を防ぎましょう。

接触感染の仕組み

感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がある部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染するのが「接触感染」です。



手を洗うタイミングは

接触感染を防ぐためには、こまめに手洗いをすることが大切です。帰宅したときや、食事の前、トイレの後などに石けんを使って手を洗いましょう。

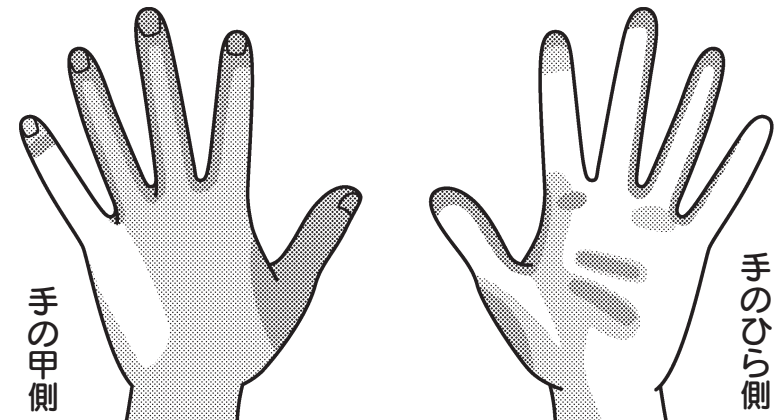


この面のみ複写して生徒に配布できますので、学校名を入れてご活用ください。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。

洗い残しをなくそう

手洗いの際には、手のひらだけではなく、洗い残しが多い指先、指と指の間、手の甲、親指、手首などもしっかりと洗いましょう。

洗い残しの多いところ やや洗い残しの多いところ



政府広報オンライン「インフルエンザ予防のために～手洗い・マスクのススメ」(https://www.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html) をもとに編集部作成

正しい手の洗い方

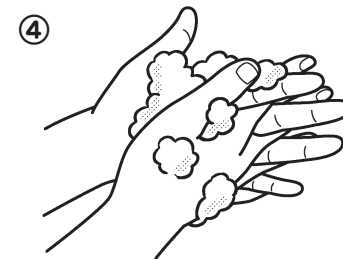
手洗いの前には、時計などを外しておきます。すみずみまで洗った後は、十分な水で泡や汚れを洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取りましょう。



① 手を水でぬらし、石けんをつけてよく泡立てて手のひらを洗います

② 手の甲を伸ばすように洗います

③ 指先や爪の間を反対の手のひらでこすり洗いします



④ 指と指の間をこすって洗います

⑤ 親指をつかんでねじり洗います

⑥ 手首もつかんでねじり洗います



弊社のインターネットサービス「SeDoc」の「保健室」内で、このページのデータがダウンロードできます。