

て あら しっかり手洗い、 していますか？

■ 手を洗うことは、病気予防の第一歩！

ノロウイルス、O157などによる食中毒や、風邪、インフルエンザなどは、手についたウイルスや菌が口や鼻から体内に入ることでも感染します。

だからこそ、手洗いは、かんたんで効果的な病気予防法。

しっかり手を洗って、元気に冬をすごしましょう！

手洗いは、こんなに効果的！

手についたウイルスを手洗いでどのくらい落とせるかという実験があります。この実験では、

- ハンドソープで 10 秒間もみ洗い
- ↓
- 流水で 15 秒間すすぎ



1) 手洗い前
菌がこんなにたくさん!



2) 石けんで洗った後
だいぶきれいになりました。



3) 消毒まですれば
こんなにきれい!

を2回繰り返したときには、ウイルスの数が100万個から数個に減ったという結果が出ました。

こんな時には必ず洗おう！

手を洗うのは「トイレの後」「学校についた後」「家に帰った後」「遊んだ後」「ペットにさわった後」、もちろん「食事やおやつの直前」も。「料理の前」「掃除や洗たくの後」など、お手伝いの時も忘れずに。



トイレの後は
ぜったいに洗う!



人が多いところに
行った後も!



消毒液があったら、
必ず使おう!

これがじょうずな 手の洗い方!

1. 手をぬらして石けんをつけ、手のひらをもむようにしてじゅうぶん洗う。



3. 手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。



2. 手の甲、親指、指のつけ根、爪の先、指と指の間もていねいに洗う。



4. きれいなタオルでしっかりふく。タオルがぬれたままだと細菌が増えやすいので注意!

