

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、0157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！

手のひらの菌がどれだけ落とせるかという実験では、石けんを使い、流水で手を洗った場合、

- 15秒間で10分の1
- 30秒間で100分の1

にまで減るとい結果もあります。



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
こんなにきれいに！

●こんな時には必ず洗おう！

手を洗うのは「トイレの後」「学校について後」「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
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に洗う。



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。



3. 手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。



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！

