

感染症予防の基本は手洗いから

手洗いをしっかりしよう!

奥州めぐみちゃん



みなさん、「手洗い」はしっかりできていますか。冬になり水が冷たくなってきたので、前よりも手洗いの時間が短くなっていませんか？

感染症予防対策の1つとして「手洗い」はとても重要です。今回は奥州市食生活改善推進員のみなさんが「手洗い」の研修会をしましたので、その様子をご紹介します。

まずは正しい手洗い方法をおさらい…

手洗い前にチェック!!

- 爪は短く切っていますか？
- 指輪や腕時計は外しましたか？
- 手を拭くためのタオルは用意しましたか？



奥州市食育キャラクター わんぱっくん

1



手を水でぬらし、手のひらに**せっけん**をとる

2



手のひらを合わせてよくこする

3



手の甲をのばすように洗う

4



指先、爪の間を念入りに洗う

5



指の間を洗う

6



親指と手のひらをねじり洗い

7



手首を洗う

8



流水で十分にすすぐ

9



清潔なタオルやペーパータオルでよくふく
(蛇口は手をふいたタオルでしめる)

さっそく実践！
今回はきちんと洗えているかどうかを「見える化」してみました。



ブラックライトに感光するジェルを汚れに見立てて満遍なく手に塗り込み、アルコールによる手指消毒や除菌タイプのウェットシートによる拭き取り、石鹸を使用した手洗いなどを試しました。

食生活改善推進員の皆さんは調理実習を行うので、
普段から手洗いは十分できていますが…
事前の手洗い手順の確認に従い、
いつもより念入りに手洗いをしました。



ブラックライトの光を当て
汚れに見立てたジェル
残り具合を確認します。

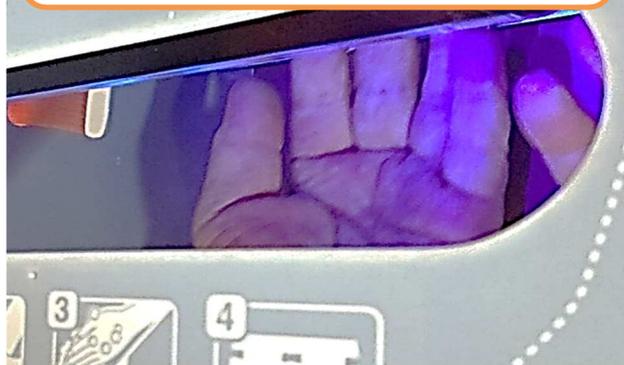


よく洗ったつもりでも、爪の近くや爪の間、しわの間は
感光が残りました。
アルコールや除菌ウェットシートによる拭き取りでも感
光が残り、「汚れを落とす」事には向かないようでした。



洗い残しがちなところを
目で確認できたね！

石鹸で複数回もみ洗いをする
とジェルの感光が無くなりました。



指先、爪の間を念入りに、もみ
洗いすることがポイント！

みんなも正しい手洗い方法を再
確認して実践してみてね！

次号もお楽しみに♪

