

こまめに！ ていねいに！ 手を洗おう

少しずつ寒さが増してきましたね。今年は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行も心配されていますが、家庭内で特にウイルスが付着しやすい場所はどこか、ご存じですか？

外から帰って一番に触れる玄関以外にも、様々な場所にウイルスや菌が潜んでいる可能性があります。

◎特にウイルスや菌が付着しやすい箇所

どれも家庭内でよく手で触れる場所。
感染を防ぐには消毒も重要ですが、まず
菌を持ちこまないように、付けないよう
に、「正しい手洗い」が大切なんです！

- ドアノブ
- 洗面シンク
- トイレの水洗ボタン（レバー）
- テーブル
- 蛇口
- 手すり
- 携帯電話
- パソコンキーボード・マウス
- 便座
- タッチパネル など



左のイラストは、保育園の手洗い場に貼ってある手洗いの手順表です。園生活の中でも様々な活動の前後で手洗いを行いますが、正しい洗い方をみんなで確認しながら行えるよう、掲示しています。

。○手洗いと一緒に心がけたいこと○。

●うがい

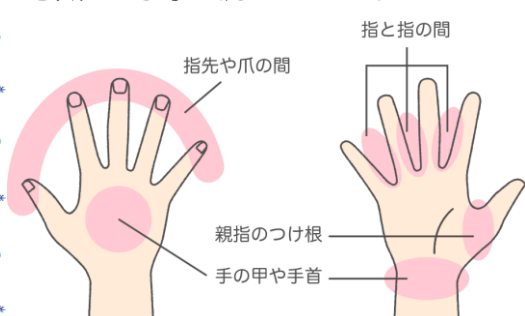
うがいも忘れずに行いましょう。うがいがまだ難しい場合は、口の中をうるおすだけでも細菌やウイルスの繁殖を抑えることができるので、こまめに水分補給を行いましょう。

●タオルの共有を避ける

手をふくタオルを経由してウイルスや細菌に感染してしまうことがあります。別々のタオルを用意したり、こまめに取り替えたりして常に清潔に保っておきましょう。

●オムツの処理時の注意

もし感染症になってしまった場合、病気の症状が治まった後でも、しばらくの間はウイルスや細菌が便から出ています。使用後のオムツはしっかり密封してから捨てましょう。オムツを替えた後の手洗いも忘れずに行ってくださいね。

* * * * *
* 手洗いは30秒かけてしっかりと！ *
* 指先や爪の間、指の付け根、手首などは洗い残しが多くなりやすいところなので、意識して丁寧に洗いましょう。 *
*  *
* 手洗いが終わった後に手指消毒も行うとより効果的です *
* * * * *

この機会に、手洗いの大切さや感染症予防で重要なことをぜひご家庭でもお話してみてください●

【参考文献】 [ちゃんと手洗いできてる？ \(kao.co.jp\)](http://kao.co.jp)

[こそだてハック \(192abc.com\)](http://192abc.com)

厚生労働省 手洗いの仕方 [000501122.pdf \(mhlw.go.jp\)](http://000501122.pdf)