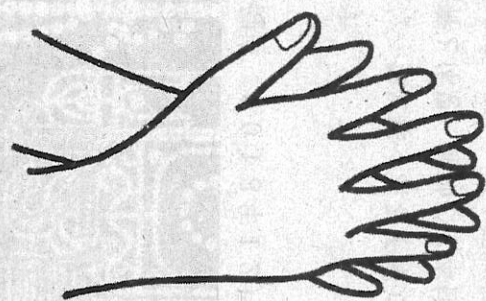


# 予防のキホン! 手の洗い方

いよいよ冬本番。この季節、とくにわたしたちを苦しめるやっかい者といえば『かぜ・インフルエンザ』。加えて、お腹の痛みや下痢、吐き気を起こす『感染性胃腸炎』の流行も大きな問題になっています。

これらを予防するためには、まず手洗い。でも、普段のみなさんの様子を見ると、しっかりできている人のほうが少ないようです。正しい洗い方を覚えて、実行して、冬を元気にすごしましょう!

1



両手のひらを合わせてよくこする

2



手の甲を反対の手でのばすようにこする

3



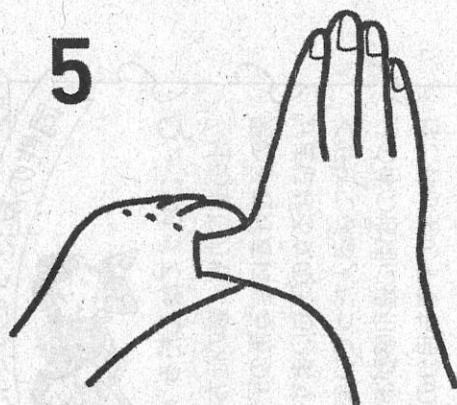
指先とつめの間をていねいにこする

4



指の間を、両手を組み合わせるように洗う

5



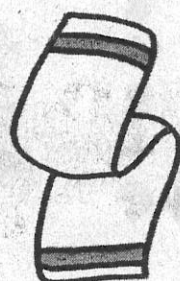
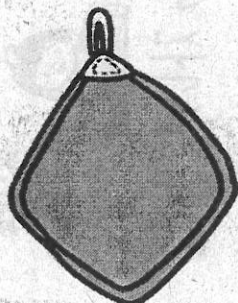
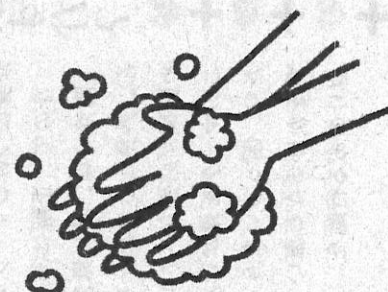
親指をもう一方の手でねじるように洗う

6



手首をもう一方の手でねじるように洗う

- 洗うときは石けん(ハンドソープ)を使い、よく泡立ててください。泡を手の全体にまんべんなく行き渡らせることが大切です。



- 洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりふき取りましょう。服でふいたり、ふかずに乾かしたりしてはいけません!