



おうちの人といっしょによんでください☆

ほけんだより

鶴居小学校 保健室
2023年5月8日(月)
NO.4

しんねんど
新年度がスタートして1か月がたちました。GW でリフレッシュできましたか？
がつ
5月もいろいろな行事がみなさんを待っています。運動会の練習も始まりますね。毎日元気にす
ごすために、てあら
手洗いうがいや早ね早起きが続けていきましょう。

上手に手洗いできているかな？？

～手洗いのしかたを確認してみよう～

こんな手洗いになっていないかな…？



て
手をぬらすだけ



せっけんのあわを
のせるだけ



指の先だけ洗う

せっかく手を洗っても、これだと手洗いの意味がありません！

てあら
手洗いではないのですが…



どろなどで汚れた手や、
みず
水でぬれた手で
アルコール消毒をしても、
こうか
効果はあまりありません…

まずは、正しい手洗いを行うことがとっても大切です。アルコール消毒も上手にを使って、感染症の予防を
これからもしていきましょう！

ただ 正しい手洗い		アルコール消毒
◎ せっけんを使って、みずでしっかりと洗い流すこと が大切です。どんな感染症も、対策の基本は 手洗いうがいです。	ウイルスや細菌への 効き目	△ コロナウイルスには効きますが、他の一部の ウイルスには効き目がありません。 (ノロウイルスなど)
△ 手荒れは起こしにくいですが。	てあら 手荒れのしやすさ	○ 手の油分をなくしてしまうので、 手荒れをおこしやすいです。
手にも優しく、予防の効果もしっかりとあるの で、 <u>手洗いができる時は、手洗いをするのが</u> <u>おすすめ</u> です。	おすすめの 使い方	<u>どうしても手洗いができない時に使うのが</u> <u>おすすめ</u> です。また、手洗いをした後に使う と、さらに菌をへらすことができるので、 <u>時</u> <u>と場合によって手洗いと組み合わせる使う</u> <u>のがおすすめ</u> です。

ただ 正しい手洗いにチャレンジ！

きょう
今日からまずは1週間、正しいやり方を意識しながら手洗いをしてみましょう！



ただ
正しい手洗いが練習できる動画もあります。

ほかにもいろいろな動画があるので、さがしてみてください。（花王のYouTube チャンネルにつながるQRコードです。）

①



せっけんを
手にのせる

②



手のひらを
こすり洗い

③



手の甲も
しっかりと

④



指のあいだ
忘れずに

⑤



指の先も
あら
洗いましょう

⑥



親指をつかんで
回すように
あら
洗います

⑦



手首をつかんで
くーくる

⑧



みず
水でせっけんを
しっかりと
あら
洗い流して

⑨



きれいなタオルや
ハンカチでふいたら
かん
完ぺき☆



★アルコール消毒の上手なやり方★

☆手が汚れている時は、まずは手を洗いましょう。

☆手がぬれているときは、ハンカチなどでふいてから消毒をしましょう。

☆消毒液を手にとったら、手洗いと同じように手をよくこすりましょう。

☆ワンプッシュまで押し切った時に出てくる量が正しい量です。こぼれてもいいので、正しい量を使いましょう。



めざせ！

手洗いマスター★