

手洗いで 感染症予防をしよう

正しい手洗いで健康を守ろう！



手洗いのタイミング

私たちの手にはたくさんの**菌**が付着しています。
菌を体内に入れない、他の人や物に広げないために、
日頃の手洗いがとても大切です。

- ・ 公共の場所から帰った時
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・ ご飯をたべる時
- ・ 病気の人のかえをした時
- ・ 外にあるものに触った時



細菌やウイルスには思わぬところで触れてしまいます。
上記以外にもこまめな手洗いを心がけましょう。

手洗いチェッカーで洗い残しチェック

では、日頃の手洗いではどのくらい汚れが落ちているのでしょうか？

手洗いチェッカーを使用して洗い残しを確認しました。



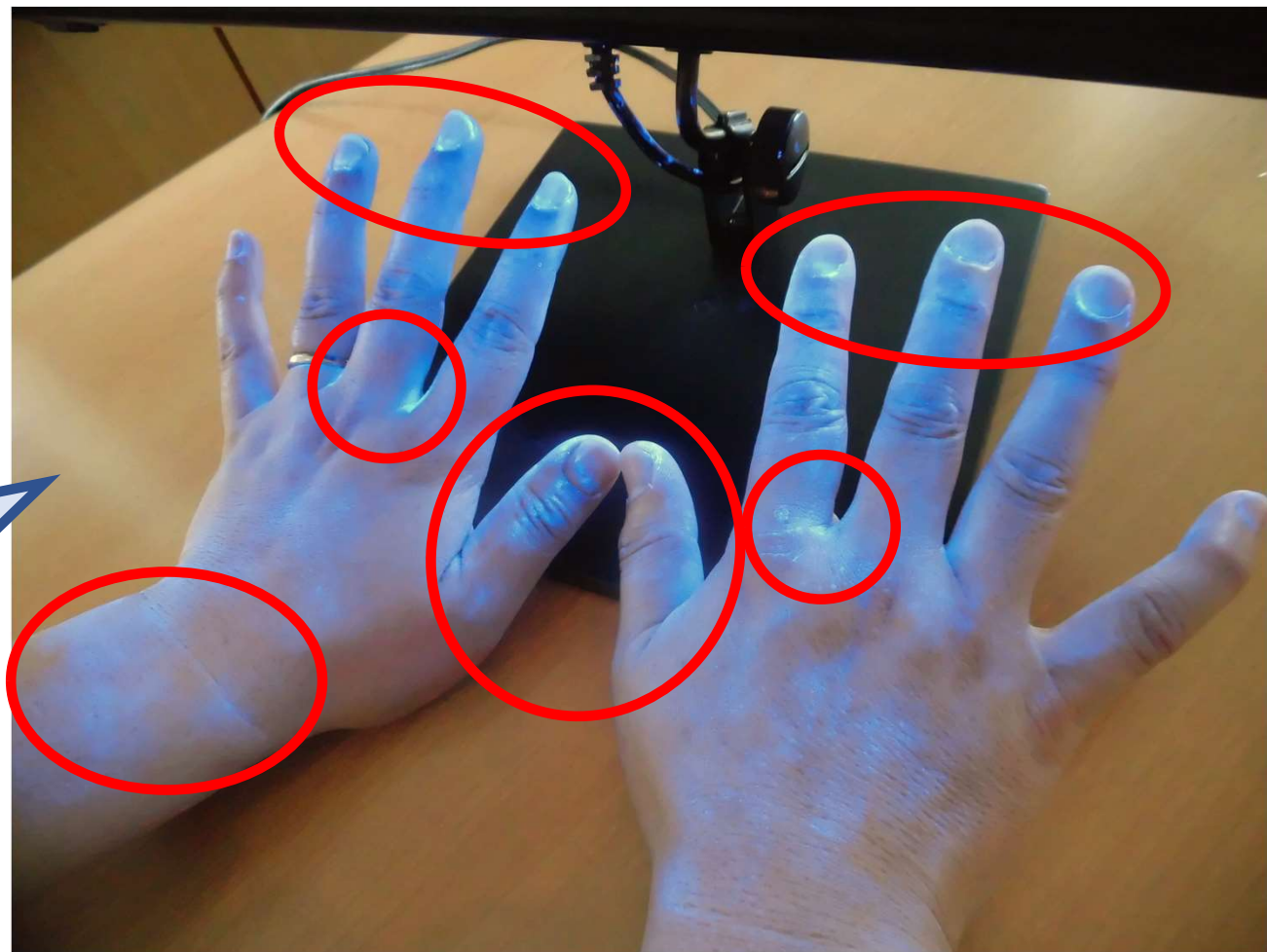
通常の手洗い（15秒程度）と厚生労働省の推奨する手順に従った手洗いで、結果を比べてみました！

①通常の手洗い（石鹸使用/約15秒）の場合

どうでしょうか・・・

汚れている箇所が
白く光ります。

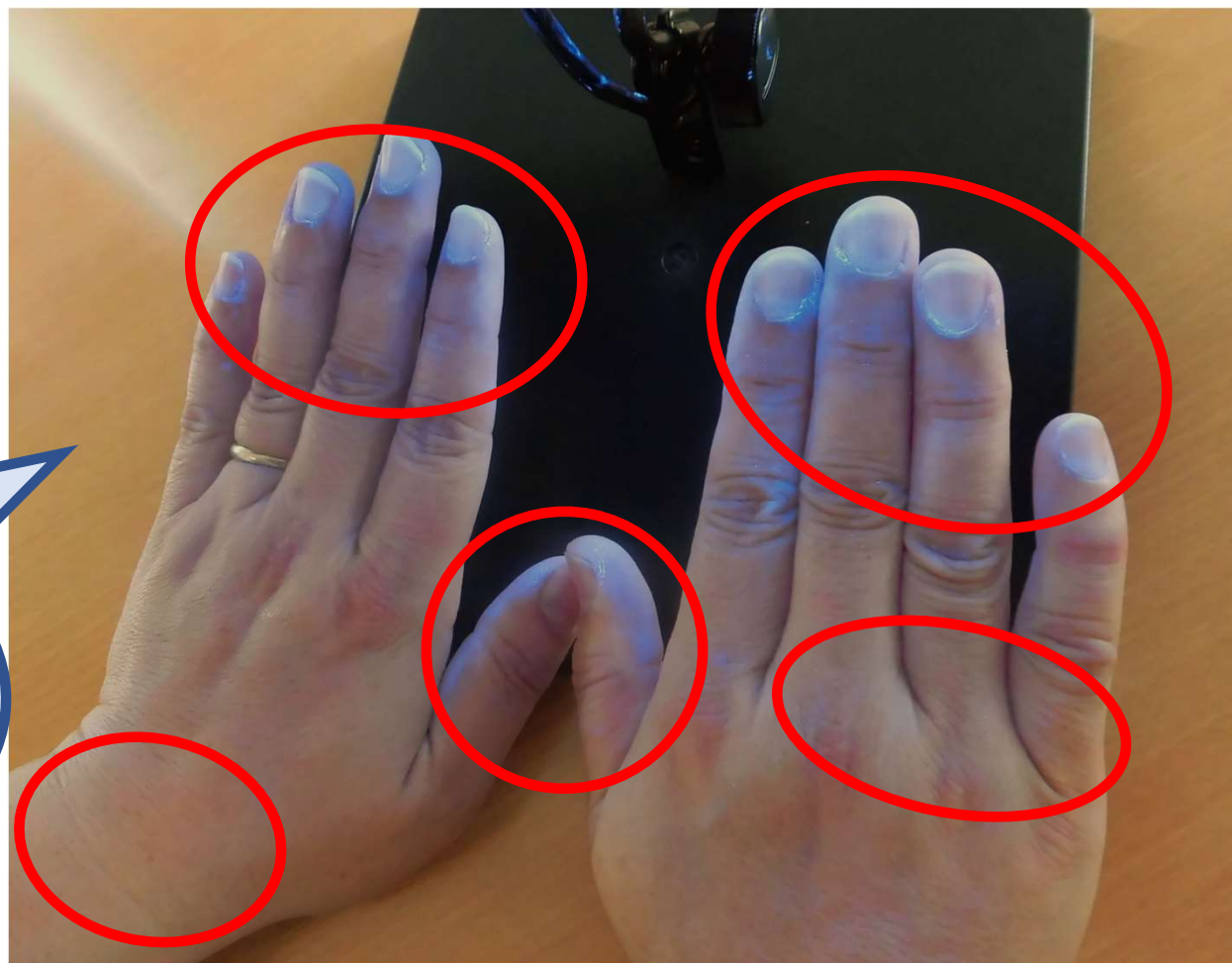
**指の間や親指、
手首や爪のまわりに、
洗い残しが目立ちます。**



②正しい手洗い方法で洗った場合

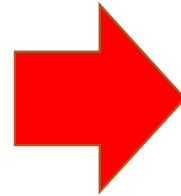
正しい手洗い手順を
参考にしながら洗うと
汚れがよく落ちています。

**指の間や親指、
手首や爪のまわりも
洗い残しが少なくなります。**



比べてみると・・・

通常の手洗い



正しい手洗い



洗い残しが少なくなりました！

まとめ

①自分や身の回りの人のために、
こまめな手洗いを心がけましょう。



②自分の手洗いをもう一度見直しましょう。

何気ない手洗いでは汚れが残っている場合があります。
特に**指の間**や**親指**、**手首**、**爪のまわり**は汚れが残りやすいです。
手洗い中に見える場所に手洗い手順を貼るなど、
日頃から正しい手洗いができるように意識しましょう。