

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和2年度
5月号

若葉が萌える季節になりましたね。一人一人が健康に気をつけ、手洗いやうがいをしっかり行うことで、感染症は予防できます。感染症に負けないためにも生活リズムを整え、3度の食事をしっかり食べましょう。自分と周りの人のために、今できることをしましょう。

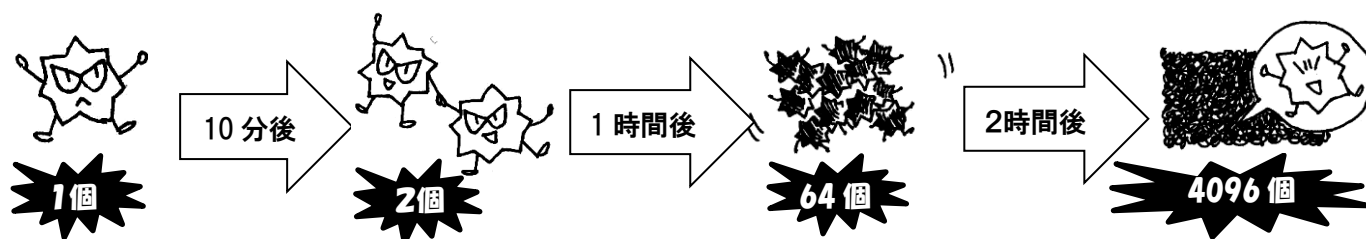


手洗いの時間が重要！自分と周りの人のために

いろいろな所を触る手には、たくさんの細菌や、ウイルスが付着しやすいです。手を洗わない状態では、100万個以上の細菌や、ウイルスがついている場合があります。時間がたてばたつほど、数は増えていくので、定期的な手洗いをする事で、感染症を予防することができます。しかし、適当な手洗いでは、意味がなく、増やしてしまうこともあります。

- ★15秒、水で流して洗うと、まだ1万個もウイルスが手に付いたまま。
- ★せっけんを使い15秒もみ洗いして、15秒水で流すと数百個
- ★これを2回繰り返すと数個くらいにまで減る。

【細菌・ウイルスの増え方】



<こんな時は忘れずに手洗いを！>

トイレから
出たとき



料理をする前
食事をする前



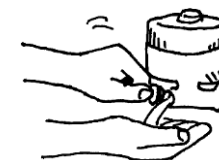
家に帰ってきたら



正しい手洗いの仕方



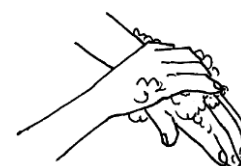
① 手を水でぬらす。



② せっけんをつける。



③ 手のひらを洗う。



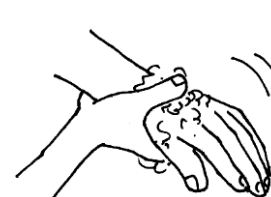
④ 手の甲を洗う。



⑤ 指の間を洗う。



⑥ 指先を洗う。



⑦ 手首を洗う。



⑧ 水で洗い流す。

手洗いの後は、ハンカチでふきましょう！手に水気が残ったままだと、菌が喜んでしまいます！



※アルコールがある場合は、最後に手にもみこみましょう！