

保健ジャーナル

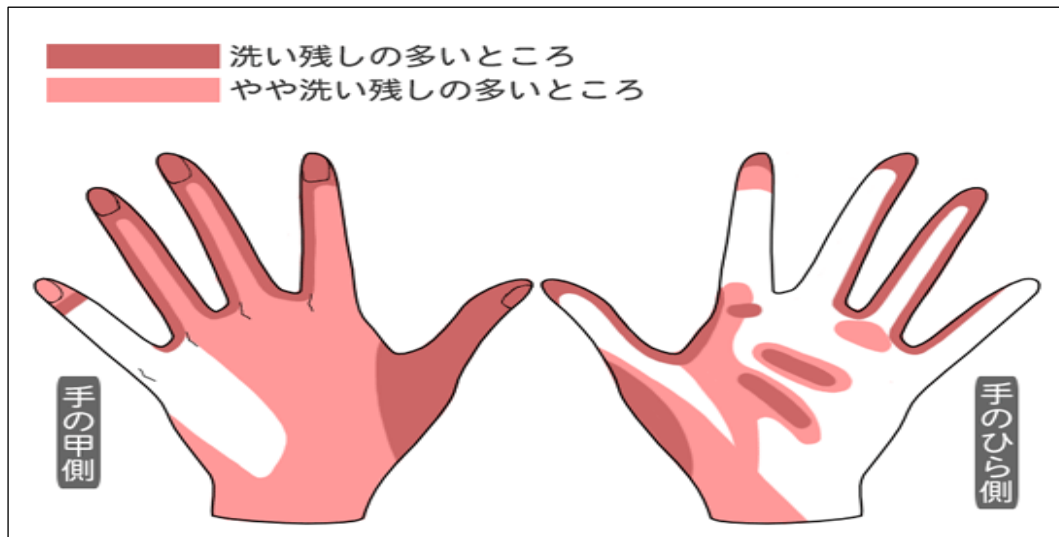
～洗い残しゼロに～

令和2年3月5日

手は様々なものに触れるため、ウイルス・細菌が付着しやすく周囲へ媒介する可能性があります。手洗いは、手についたウイルス・細菌を洗い流せる有効な手段です。

自分自身、家族や周囲の人の健康を守るため、効率よく、タイミング良く手洗いしましょう。

1 “洗い残し多い所”はココ！



次のことにも気を付けて！！

- ☆ 爪は短く切るほうが◎
- ☆ 腕時計や指輪は外して洗う
- ☆ 利き手は洗い残しが多い
- ☆ 手荒れがあると洗い残ししやすくなるので、普段から手のお手入れをすることもオススメ



2 手洗いのタイミング



さて、家庭で過ごす時間が長くなり、普段できない家事お手伝いをするチャンス到来です。ご家族の方と相談し、掃除・料理等チャレンジしてみてもいいかもしれませんよ。

参考文献：東京都多摩小平保健所

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira/shokuhin/syokuhinntopiltukusu/tearai.html>