



12月の保健だよりのテーマは【冬休みもしっかり体調管理をしよう】です。  
そのため、皆さんに手洗いにやり方について紹介しようと思います。

「冬本番！インフルエンザに注意！」

冬と言ったらクリスマスやお正月のように楽しい行事がたくさんありますが、そこで気を付けないといけないことはインフルエンザです。インフルエンザには手洗いうがい効果が効果的です。  
今回は、改めて手洗いのやり方について紹介します。

## 毎日かくにん！手あらい『3つのやくそく』

### その1：せっけんで！

水だけの手あらいでは、きれいに<sup>見えて</sup>もばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。



### その2：水を流して！

ためた水を使うと、「<sup>あら</sup>い<sup>おと</sup>す」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいます。

### その3：よくふきとる！

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



ドアノブや電車のつり革、エレベーターのボタンなど様々なものに触れることにより、インフルエンザウイルスが付着します。外出先から帰宅したときや調理前後、食事前、トイレ後などこまめに手を洗いましょう。



## 寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてください。



### 【まとめ】

冬になり、手を洗うのが嫌になるかもしれませんが、石鹸を使い、しっかりと水で流して、ウイルスを体の中に持ち込まないようにしましょう。