



令和3年1月13日  
京都市立桂川中学校  
保健室

水が冷たくなり、手を洗うのがおっくうになる時期ですが、手洗いは新型コロナウイルスだけでなく、様々な感染症予防の基本です。引き続き、ていねいな手洗いを続けてくださいね。



## 手洗いの時はここに意識を！

すでに、手洗い場に掲示していますが、美化保健委員会で「手洗い実験」をした結果です。  
手洗いチェックカードを手につけてから、まず水だけで洗って、ブラックライトを当てています。洗い残しの部位は青く光ります。

指先の洗い残しもありますが、  
手の側面と指の間、手首付近には  
特に洗い残しが見られます。



さらに  
ていねいに  
洗うと…



石けんをつけて洗いました。  
洗い残しはなくなりましたが、手首付近  
はまだ青く光っていますね。



石けんで30秒かけて手洗いをするのが効果的とされています。ただし、時間をかけても意識をしないと、洗い残しの部位がどうしてもできてしまいます。指先・指の間・手首付近は特に意識しながら洗うようにしましょう。

### 美化保健委員より

- ・寒さに負けず、手首・指の間・爪の間、特にこの3つを意識して手を洗いましょう。 (1年 H)
- ・こんにちは。美保委員のSです。ぼくたちが作った掲示物、見てもらいましたか。手を洗うときにどうすればいいかを書いているので、まだ見ていない人は見てください。寒くなって手を洗うのが辛いかもしれません、自分なりに工夫をして健康な学校生活を送ってください。 (1年 S)
- ・1. 水だけで洗ってはいけない 2. じっくりよく見て洗うこと 3. 特に手首・親指・爪の間を洗うこと。 (1年 N)
- ・こまめにきれいに手を洗いましょう。 (2年 N)
- ・手洗い場にある掲示物をよく見て、正しくていねいに手を洗いましょう。ハンカチも忘れず持ってきてましょう。 (2年 T)
- ・手洗い場にある掲示物を真似て洗ってください。水が冷たくて、指先だけしか洗わなかったり、制服で手をふいたりしないようにしましょう。 (2年 H)

## 手のすみすみまで消毒できていますか

消毒がしっかりできているか一度見直してみましょう。

①



②



③



手をまるめて（500円玉1つ分くらい）

消毒液をためます。

[こぼれないように注意]

消毒液が指先につくように  
軽く握ります。

反対側の指先に消毒液  
をつきます。

④



⑤



⑥



両手の平をこすりあわせて

指の間にもすり込みます。

両方の親指にもすり込み

⑦



⑧



両方の手の甲から指先まで  
すり込み

両手首にもすり込みます。

正しい方法で手全体に消毒液を行きわたらせないと、効果が半減します。  
しっかりていねいに消毒してください。



消毒液がしみたり、荒れたりする時は手洗いで十分です。ただし、ていねいに洗ってくださいね。