



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。

手洗いチェッカーを手につけてから、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。



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。



さらに
ていねいに
洗うと…



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、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、見てもらえましたか。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が、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）

手のすみず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



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〕

②



消毒液が指先につくように
軽く握ります。

③



反対側の指先に消毒液
をつけます。

④



両手の平をこすりあわせて

⑤



指の間にもすり込みます。

⑥



両方の親指にもすり込み

⑦



両方の手の甲から指先まで
すり込み

⑧



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。