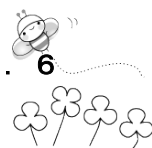


ほけんだより

京都市立桂川中学校
保健室

R3. 5. 6



新型コロナウイルス感染が再び拡大しています。その原因となる変異株は感染力が強いとも言われています。これまでもマスク着用・手洗い・消毒など頑張ってくれていますが、さらに気を引き締めて、感染の防止に努めていきましょう。

マスク マスクは正しくつけていますか



使用中、マスクの口周りを覆う部分は触らないようにしましょう。はずす時もマスク表面には触れないように注意しながらはずしましょう。

口や鼻がマスクから出ていては意味がありません。鼻と口をあごの方から覆うようにしっかりつけてください

手洗い それぞれの部位を意識して洗えているかな



石けんはたっぷり取って



手全体にしっかりつけよう



指先は洗えていますか



指の間もていねいに。



清潔なハンカチを



いつもポケットに入れておきましょう

消毒 手洗いと同様、指先をまず意識して消毒するようにしましょう。



* 消毒液をにぎるように
指先を消毒



* 反対の指先もていねいに



* 指の間にもつけて



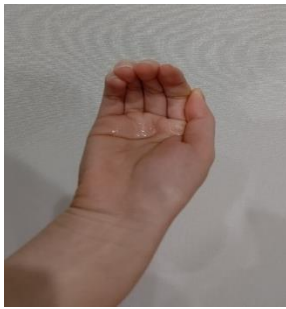
* 手首も忘れず消毒を

裏面の手洗い・消毒のしかたもよく見てくださーいね

手のすみずみまで手洗い・消毒できていますか

基本的に手洗いと消毒の手順は同じです。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）
石けん液（消毒液）を手にためます。
〔こぼれないように注意〕

②



液が指先につくように
軽く握ります。

③



反対側の指先に液
をつけこすります。

* 手洗いの場合は両方の指先をていねいに「こすり洗い」します。

④



両手の平をこすりあわせて

⑤



指の間もていねいに。

⑥



両方の親指も忘れずに

⑦



両方の手の甲から指先まで

⑧



両手首もしっかりと

正しい方法で手全体に石けん・消毒液を行きわたらせないと、効果は半減します。
意識しながらていねいに、手洗い・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、よりていねいに洗ってくださいね。