

手洗いのすすめ

日常生活において、手洗いは、細菌やウイルスによる感染症や食中毒などの疾病予防の基本です。

特に、冬季は、ノロウイルスによる食中毒や感染症、かぜやインフルエンザの流行するときです。心配される新型インフルエンザにおいても、手洗いは、重要な予防対策です。

1 手洗いのタイミング

・帰宅時

外出時には、いろいろなものに触れて、手指に細菌やウイルスが付着しています。帰宅してからの手洗いは有効です。

・食事の前

人は、無意識に鼻や口元に手を持っていく癖があるので、食事前の手洗いも重要です。

2 手洗いの方法

- (1) 流水で手に付着した汚れを洗い流す。
- (2) 石けんやハンドソープをつけて手のひらでもむように泡立てる。
- (3) 下図の順で手洗いでする。



1. 手のひらを合わせてよく洗う



2. 手の甲を伸ばすように洗う



3. 指先・爪の間をよく洗う



4. 指の間を十分に洗う



5. 親指をにぎってねじり洗います



6. 手首を洗う

手洗い回数が増えると、手荒れ予防のスキンケアも必要です。

消費者コーナーニュース No.106

(平成20年12月)

編集・発行 **京都市衛生公害研究所**

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2
(西大路松原東へ200m 南側) TEL (075) 312-4942
FAX (075) 311-3232

京都市印刷物 第204464号

京都市衛生公害研究所ホームページ http://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/soshiki/8-5-5-0-0_8.html

附近案内図



— 同じです あなたとわたしの 大切さ —