

# すこやか



令和3年2月17日  
西栗栖小学校 保健室



# てあらいのようす

冬は水が冷たいですが、きちんと手を洗っています。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、兵庫県でも緊急事態宣言が3月7日まで延長されました。新型コロナウイルス感染症の拡大から1年が経過しようとしています。人との関わりを制限されることは、こんなにもつらいことなのだと感じた1年でした。新型コロナウイルス感染症が早く終息し、今までの生活に戻れるように願わずにはいられません。

そのためにも、ひとりひとりにできることをきちんとやっていきましょう。とくに、この1年間は西栗栖小学校でも例年以上に手洗いをしてきました。今一度、手洗いの重要性やかたをおさらいしてみましょう。



## 手のあらいかた

手洗いは、人から人へうつる病気を予防するために大切なことです。ウイルスなどをしっかり洗い流しましょう。

①

手を水でぬらし、石けんを泡立てて、手にまんべんなくひろげます

②

両手の手のひらを合わせて、手の甲をのぼすようにして洗います

③

指先、ツメ、指の間もゴシゴシ洗います。特に狭いところは念入りに

④

親指は手のひらでねじるように洗います。手首も忘れないようにしましょう

⑤

石けんをていねいに洗いながします

⑥

清潔なタオルやハンカチで手をふき乾燥させます

まづれがのびるからうがいで



こまめな手洗いで、ウイルスを洗い流そう！  
インフルエンザや食中毒の原因のノロウイルスなども、手についているかもしれません。

水道の水だけで洗った場合、ウイルスは  
**100分の1** にへります

石けんを使って洗った場合、ウイルスは  
**1000分の1** にへります

## うがいのしかた

外から帰ってきたらかならず「うがい」をしましょう。「フクフクうがい」「ガラガラうがい」はうがいの基本です！

①

水道の水を口に半分くらい飲みます。多すぎず少なすぎず、適量で。

②

正面をむいたままフクフクと口の中の食べかすをうかせてはきだします。

③

もう一度、口に水をふくみ...

④

水がノドの奥にいくようにあごを高く上げます。「あ〜」「う〜」と発音しノドをふるわせて洗います

⑤

1回15秒をめやすに、水をかえて2〜3回くり返します。病気を予防のために、じっくり丁寧に行いましょう

