

10月15日は 世界手洗いの日です

世界手洗いの日は、途上国のこどもたちの衛生管理の一環として正しい手洗いを広めるため、国際連合児童基金(ユニセフ)が提唱し、2008年に制定されました。

手洗いは、感染症予防の基本です。日頃から、正しい手洗いを身につけ、「世界手洗いの日」をきっかけにして、もう一度手洗いについて考えてみましょう。

目に見えない病原体が、直接または間接的に手指などについて、口などから体内に入ることによって感染をおこします。病原体を手指から落とすには、流水で十分に洗うことが大切です。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時

