

# 2学期スタート♪しっかり感染症予防をしよう!

いままで以上に、ひとりひとりが予防することを考えて、とくむことが大事です。とくに…

## てあう 手洗い

### →自分でできる一番の予防です!

いろいろなものに触れる手は、こまめに手洗いをしてウイルスや汚れを落とす必要  
があります。

### かなら せつ てあう 必ず石けんで手洗いをするタイミング

【その1】 登校したとき

【その2】 中間休み

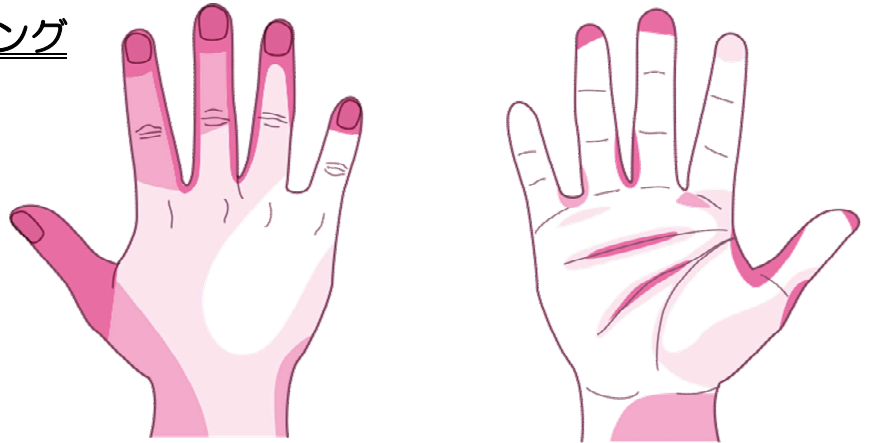
【その3】 給食の前と後

【その4】 トイレの後

【その5】 昼休み・掃除の後

【その6】 体育の後(着替える前に手洗いをする)

【その7】 共有の用具を使用するとき



■ 最も洗い残しがある部分  
□ 次に洗い残しがある部分

\*ゆび先・ゆびの間や、きき手に洗い残しが多いので、意識して洗おう

### 手洗いの手順

- 石けんを泡立てて、手のひらをよくこする。
- 手のこうをのぼすようにこする。
- 指先・つめの間を手のひらの上でこする。
- 指の間を洗う。
- 親指をねじり洗う。
- 手首も忘れずに。
- 泡をよく洗い流す。

①～⑦を2回繰り返すとより効果的です!

※ 消毒は手をよく拭いてから!

\*アルコール消毒をするときも、この手順でしっかりとすると効果があります。