＼おぼえて実践／

# 正しい手の洗い方

## 手洗いのポイント

～手を洗う前に～

・爪は短く切りましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

～手を洗うときは～

・石けんで洗い、流水で十分に洗い流すまで、**30秒**程度かけて行いましょう
・清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう

手を洗う習慣をつけましょう

## 手洗いのすすめ

***感染症予防の基本は手洗い***

水と石けん（ハンドソープ）を使った手洗いで、手についたウイルスを減らせます

「石けんで10秒もみ洗いをした後、流水で15秒すすぐ」という工程を2回繰り返すと、手洗いなしの時と比べ、ウイルスが100万分の1まで減ります

## 洗い残しに注意!!

・指先
・手のひらのしわ
・親指の付け根、ふくらみ
・爪と皮膚の間、甘皮の部分
・手首など

①

手を水で濡らし、石けんをつけ、手のひらをよくこすります

②

手の甲をのば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

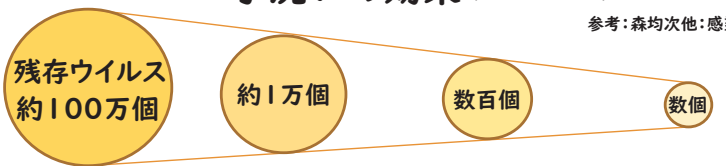
親指と手のひらをねじり洗いします

⑥

手首も忘れず洗います

### 手洗いの効果（イメージ図）

参考：森均次他：感染症学雑誌



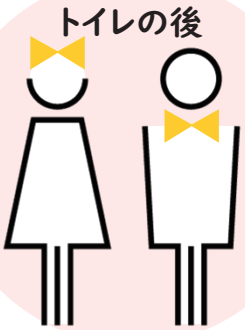
手を洗えないときは…　アルコール消毒で手を消毒するのも効果的です

かからない・うつさないための　**手洗い・咳エチケット**

## 手洗い

さまざまなものに触れる手には、ウイルスなどが付着している可能性があります
手を洗うことで、ウイルスなどを知らないうちに体内に運ぶのを防ぎます

調理の前後
ご飯を食べる前



トイレの後

病気の人の
ケアをした時

## 手洗いのタイミング5

咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時

マスクに触った時

家に帰った時

外にあるものに
触った時

### *アルコール消毒が効きにくいウイルス!?*

ノロウイルスやロタウイルスといったノンエンベロープウイルスに対しては効果が発揮されにくいとされているため、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする消毒液が効果的です
使用するときは必ず、用法を確認の上、使用場面や目的に合わせて使い分けましょう

## 咳エチケット

特に、電車や職場、学校など、人の多く集まるところで咳やくしゃみが出るときは、マスクの着用を含めた咳エチケットを徹底し、人から人へと感染が広がらないよう心掛けましょう

何もせずにくしゃみや咳をする

くしゃみや咳を手でおさえる

マスクを着用する
（口・鼻を覆う）

マスクがないとき
ティッシュ・ハンカチなど
口・鼻を覆う

とっさのとき
袖や上着の内側で口・鼻を覆う（素手で覆うのはやめましょう）

津市　健康づくり課　☎（059）229-3310

令和6年10月作成