ほけんだより



病児・病後児保育「みどり」
令和8年9月発行

今月のテーマは「手洗いについて」です！

手を洗うことは、病気を防ぎ、健康を守るためにとても大切な習慣です
小さいうちから正しい手洗いを身につけることで、健康を守る力をつけることができます



日常生活での手洗いのタイミングは

帰宅時　トイレの後　食事やおやつの前後　調理前後　咳やくしゃみ、鼻をかんだ後



ドアノブや手すりなど多くの人が触れるものに触った後正しい手洗いのしかた

手洗いは、次の 7 ステップ



1. 流水で洗う
   まずは両手を水洗いします



2. 石鹸やハンドソープを泡立てる
   手でこすって、石鹸を泡立てます



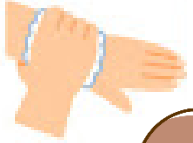
3. 手の平、手の甲、側面を洗う
   手の平⇒手の甲⇒側面と洗っていきましょう



4. 指先・爪の間を洗う
   手を丸めて、手のひらに擦り付けるように指先や爪の間を洗いましょう



5. 指の間・手首を洗う
   親指、人差し指、中指、薬指、小指と 1 本ずつ指の間を丁寧に洗います



6. しっかり洗い流す
   流水で丁寧に両手についた泡を流しましょう。2 回すすぎ洗いをします



7. タオルで手を乾かす　　水滴をしっかり拭き取ります

