

＼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

残存ウイルス
約100万個

手洗いなし

約1万個

流水15秒

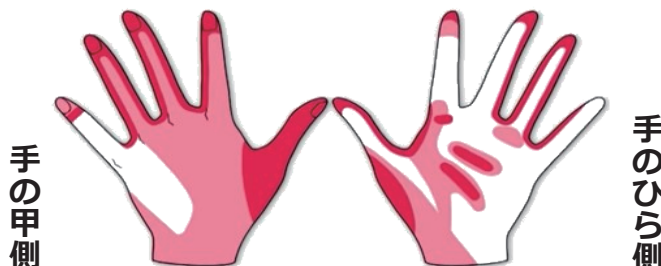
数百個

石けん10秒もみ洗い
＋流水15秒

数個

石けん10秒もみ洗い
＋流水15秒
を2セット

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



手の甲側

手のひら側

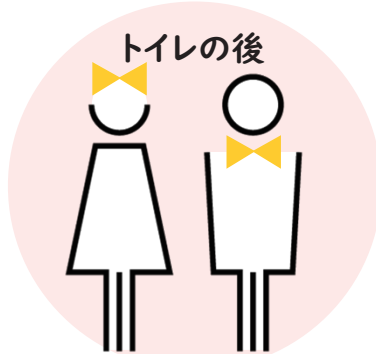
手を洗えないときは… アルコール消毒で手を消毒するのも効果的です



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



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ッ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
使用するときには必ず、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、人の多く集まる場所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)