

手洗い

目に見えないウイルスや細菌(病原体)は、私たちの体に入ることで病気を引き起します。

こうした病原体が体に入る“道”には、主に3つのパターンがあります。

1. 咳やくしゃみでうつる(飛沫感染)

2. 空気はじってうつる(空気感染)

3. 手でさわってうつる(接触感染)

この中でも、手洗いは「接触感染」を防ぐためにとても大切です。



じょうずな手洗い

病原体がついたままの手で、食べものを触ったり、目や鼻をこすったりすると、病原体が体に入ってしまいます。
水と石鹼で手を洗う習慣をつけましょう☆



洗い残しが多いところ

指と指の間

つけ根のあたりまで
しっかり洗う



爪の間や周り

汚れが
たまりやすい



特に意識してみましょう♪



手洗いのタイミング

手や喉には知らないうちに細菌などの病原体がついています。

からだの中に病原体が入らないように、手洗いとうがいも行いましょう☆

外から帰ったとき

外から帰ったら、手を洗って、
うがいをしよう。
玄関で服のホコリも落とそう。



遊具で遊んだあと



トイレのあと



動物(生き物)を触ったあと

見えない細菌やウイルスが
ついていることがあるので、
しっかり手を洗おう。



食事やおやつを食べる前

お手伝いをする前、食事の前や、
食べ物やお皿にふれる時は、手を洗おう。



手洗いは十分な時間をかけることが大切です。例えば「手洗いの歌」を歌いながら洗うと、楽しく正しい手洗い習慣が身につきやすく、

手洗い時間の目安になります。歌を活用して、手洗いを子どもに楽しく覚えさせましょう。上手に洗うことができたら、思い切り褒めてあげてくださいね。

