

今だから★正しい手洗い習慣を身につけよう！



10月15日は「世界手洗いの日」！

さまざまな病気の原因となる細菌やウイルスから身を守るために子どもからお年寄りまで、誰もができる予防策それが**手洗い**です。今、世界中に広がる新型コロナウイルス感染防止にも効果があります。帰宅時、食事前、トイレの後、食品を取り扱うときなどに行いましょう。

【手洗いの方法】 流れる水で、石けんをつけて、よくこする

- 1 指先を流水でぬらす
- 2 石けん液を適量取り出す
- 3 手の平をこすり合わせよく泡立てる
- 4 両手の指の間をこすり合わせる
- 5 手の甲をもう一方の手の平でこする (両手)
- 6 指先でもう一方の手の平をこする (両方)
- 7 親指をもう一方の手で包みこする (両手)
- 8 両手首まででいねいにこする
- 9 流水ですすぐ
- 10 ペーパータオルなどでよく水気をとる

手洗いミスの好発部位

図4

手の平 洗い残しが多い

手の甲 洗い残しがやや多い

出典：洪 愛子「手洗いコンプライアンスを高める！」看護技術 vol.47 No.4 2001