

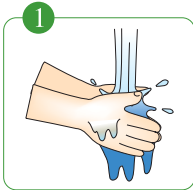
手洗いはどのようにすればいいの？

こういうときに手を洗いましょう

- ごはんやおやつを食べるとき
- お手伝いで食べものをさわるとき
- お家に帰ったとき
- 学校に着いたとき
- 動物をさわったとき

こういうことにも注意してね

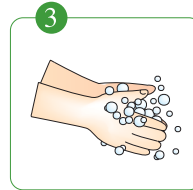
- 手をふくハンカチは毎日きれいなものを持っていきましょう
- 爪を短くしていないと汚れが落ちにくくなります
- 石けんをよく泡立てましょう



手を水でぬらす



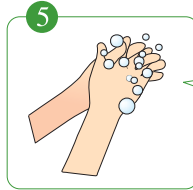
手洗い石けんをつける



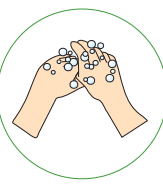
よく泡立てる



手のひらと甲 (5回ずつ)



指の間 (5回ずつ)



親指洗い (5回ずつ) も
忘れないでね



つめ・指先 (5回ずつ)
(つめブラシがあったら
使ってね)



手首 (5回ずつ)



水で十分にすすぐ



清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

参考

ノロウイルスで気をつけること

- ノロウイルスにより吐いたり下痢などを起こす人は、一年中いますが、特に冬季に多くなっています。一般的に症状は軽いのですが、子どもやお年寄りなどでは重い症状になったり、吐いたものをまわがってのど(気道)に詰まらせて死亡することがあります。
- ノロウイルスによる病気を予防する薬(ワクチン)はなく、また、病院での治療も点滴などで、特効薬はありません。

- ノロウイルスは、食品からだけでなく、手指などについたウイルスを口から取り込んで感染することもあります。このため、食事の前やトイレの後などには必ず手を洗うといった予防対策を心がけましょう。

※石けん自体にはノロウイルスをやっつける効果はありませんが、手の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。