

手洗いは感染症予防の基本です！！

「手洗いなんて面倒くさい！」と思っているあなたへ

なぜ、汚れてもいないのに手洗いしなくちゃいけないの？

- 日常生活の中では気づかないうちに、菌やウイルスが手についている可能性があります。菌やウイルスは目には見えません。
- 手についた菌やウイルスが、口や目などから、からだの中に入り、自分自身が感染症にかかってしまわないようにするために、こまめに手洗いをする必要があります。



手洗いのタイミング

目に見えるよごれが無くても

- 食事の前
- トイレのあと
- 外出から戻り室内に入ったとき
- 調理をする方は、調理前…などに手を洗いましょう



効果的な手洗いのポイント

- 流水と石けんでもみ洗いとすすぎを繰り返すと効果的 **(30秒×2回)**
- 「指先」や「爪の間」「手のしわ」は洗い残しが多いので、注意して洗いましょう
- 効果的な手洗い方法を動画で確認！

東京動画「めざせ！手洗いマスター

あらうさぎといっしょに手をあらおう」⇒



自分自身を感染症から守るため

**あらうさぎといっしょに
手洗い習慣！**



多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
あらうさぎ

東京都多摩小平保健所 TEL 042 (450) 3111