

# あつと つしま

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。

2



手の甲をのぼすようにこずります。

3



指先・爪の間を念入りにこずります。

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



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸HPより

## 洗い残しの多い場所

1. 指の間

2. 指先

3. 親指

4. 手の甲

5. 手のひら



時計やアクセサリーを外してから  
手を洗いましょう。

## 「きちんと手洗い」は 自分だけでなく、家族 や身近な人を守ります

手洗い回数が増えると手荒れの危険性が高くなります。手荒れがおこると皮膚についた細菌数が多くなります。

手荒れの原因は、手洗い回数の増加、気象条件、手洗い時の水温、手洗い剤、消毒液の種類、暖房のききすぎなどが影響します。

手荒れを防ぐには手を拭くときに「押さえ拭きをする」「ハンドケア剤を使用する」など、この時期は注意しましょう。お湯は手が乾燥しやすいため、流水で洗うことをお勧めします。

手洗いは自分自身を守るとともに家族や身近な人を守ることにともないますので、洗い残しのないようにしっかりと手洗いしましょう。

ハンドソープの  
ポンプ  
水道のレバー



ドアの取っ手



スイッチ



リモコン



## 接触感染を防ぐ

近頃はアルコール消毒をする機会が増えたのではないのでしょうか。すぐに手洗いができない場面ではアルコール消毒だけでも有効です。しかし、きちんと手指全体を消毒できているのでしょうか。

消毒の手順は、手洗いの手順と同じです。しっかりと手のひらにアルコール消毒剤を出し、塗り残しのないようにまんべんなく塗布しましょう。

上の写真は、特殊なライトに反応するクリームを手につけた状態で身の回りにあるものを触った結果です。帰宅したときなどに誰もが何げなく触るところばかりではないのでしょうか。壁やモノに付着した菌はある程度の時間はその場にとどまり続けます。家族や身近な人などとの接触感染を防ぐためには菌を広げないことが大切です。

「きちんと手洗い」「きちんと消毒」で接触感染を防ぎましょう。帰宅後は手を洗う前に、むやみに物を触らないように気を付けましょう。水道の蛇口は要注意箇所です。洗う前に触れた蛇口には菌が付着している可能性があります。水道を止めるときにはペーパータオルを使うなど、蛇口についた菌を、清潔な手に戻さないよう注意しましょう。

手洗いと  
手順は同じ  
アルコール消毒  
石けん液をアルコールに  
かえて、塗り残しなく、  
「きちんと消毒」

編集後記

津島市民病院広報紙、第2号です。  
津島市民病院公式YouTubeサイトでは、  
動画で手洗いを解説しています。  
▼二次元バーコードから閲覧できます。



津島市民病院 広報委員会  
2021年1月発行