食育通信

臨時号
畑田小学校

病気(感染症)予防のために手洗いをマスターしよう

しっかり、手洗いできていますか?
食事の前、外から帰った時などに手を洗いましょう。
お家でも学校でもできるように手順をおぼえてくださいね。
学校が始まったら、給食の前にしっかり手洗いできるようにできたらいいですね。

手の洗い方

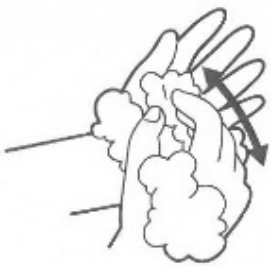

①手を水でぬらします。

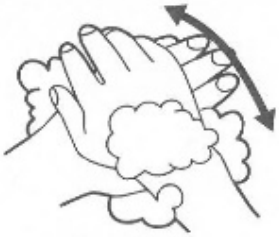


②石けんを手に付けます。

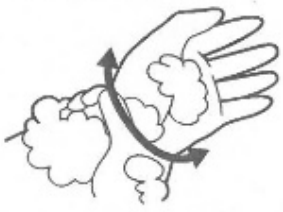

③手のひらで石けんをこすり合わせて泡立てます。

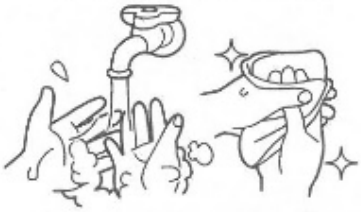

④指を交差させて、指の間を洗います。


⑤指先やつめを、手のひらでこすって洗います。

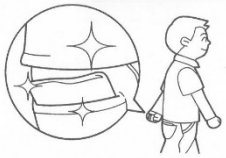

⑥手の甲は反対の手のひらとこすり合わせて洗います。


⑦親指は、反対の手で握り、回すようにして洗います。


⑧手首も反対の手で握り、回すようにして洗います。


⑨石けんを流水で洗い流し、ハンカチやタオルで水をふき取ります。

清潔なハンカチをいつも持っておこう


ポケットなど、すぐに取り出せる場所に入れておきましょう。


衣服で手をふいたり、ぬれた手で髪を触ったりすると、かえって手が汚れるので、ハンカチ代わりにしてはいけません。

アレルギー等がない人は
一日一本、飲んでね

