

## 「手を洗いましょう!」

著者	川島 良子
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1204
ページ	2-2
発行年	2014-12-07
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10631/1185">http://hdl.handle.net/10631/1185</a>

皆さんは、手洗いをし

ていますか？ 気温が下

がって、寒くなつてきま

した。風邪やインフルエ

ンザといった感

染症の流行の季

節でもあります。インフ

ルエンザは、感染すると、

発熱し、38〜40度の高い

熱が出ます。同時に、頭

痛、腰痛、関節痛、筋肉

痛など全身症状とともに

鼻水やのどの痛み、せき

などの症状が現れる疾患

で、すでにご存じのこと

と思います。

予防には予防注射があ

りますが、日常的にも

生活の中で予防行動を

とることも大切です。医

腕時計を外します。肘か

次

に指の間や付け根を

洗います。そして

汚れやすい親

指を握りこんでこすり洗

は、指と指の間、親指、

指先です。洗う際に気を

付けて入念に洗うことを

お勧めします。

毎日の生活の中で、手

を洗う際は、指輪や

どのように手洗いをす  
ればよいでしょうか？  
けんなら1プッシュでよ  
外出して帰宅したら手  
いでしょう。手のひらと  
甲をよくこすります。手  
を組むようにして洗つて  
ください。

指を握りこんでこすり洗  
いをします。両手を行う  
ことを忘れずに。次に爪  
を手のひらに立ててよく  
洗います。そして手首を

指先です。洗う際に気を  
付けて入念に洗うことを  
お勧めします。

指を握りこんでこすり洗  
いをします。両手を行う  
ことを忘れずに。次に爪  
を手のひらに立ててよく  
洗います。そして手首を

指先です。洗う際に気を  
付けて入念に洗うことを  
お勧めします。

指を握りこんでこすり洗  
いをします。両手を行う  
ことを忘れずに。次に爪  
を手のひらに立ててよく  
洗います。そして手首を

指先です。洗う際に気を  
付けて入念に洗うことを  
お勧めします。

指を握りこんでこすり洗  
いをします。両手を行う  
ことを忘れずに。次に爪  
を手のひらに立ててよく  
洗います。そして手首を

指先です。洗う際に気を  
付けて入念に洗うことを  
お勧めします。

## 「手を洗いましよ！」

県立看護大学 基礎看護学領域 助教 川島 良子

日常生活の中では、  
す。せっけんを付けてよ  
水でよくすすぎます。す  
生活をおくりましよう。