

皆さんは、手洗いをし

ていますか？

気温が下り

がって、寒くな

ンザといった感

染症の流行の季

節でもあります。

ルエンザは、感

発熱し、38〜

熱が出ます。

痛、腰痛、関

痛など全身症

などの症状が

で、すでにご

と思います。

予防には予

防注射があ

りますが、日

常的にもか

うか？

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。

どのよう

に手洗いを

すく泡立

てます。

液体せ

つすぎは

せっけん

分がなく

なるまで

よくすす

ぐこと

が大切です。

そして、

乾燥した

タオル

を洗って

はいかが

でしょ

うか？

甲をよく

こす

ります。

手

を組むよ

うにして

洗って

をよ

くふ

き取

ります。

手

を洗

い終

え

たら

、ペ

ーパー

タオル

で水

分

をよ

く

ふ

き

取

「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

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。

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。

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。

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。

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