

令和2年度小牧南地区保健連絡員だより

ピッカピカに手を洗おう

小牧南地区保健連絡員は、今年度「手洗い（感染症対策）」について学習を行いました。実際に手洗い体験を行い、手洗いのポイントを見つけました。皆さんにも私たちが見つけた「手洗いポイント」をお伝えします。手洗いは感染症対策の基本！ご家族みなさんで、ぜひ手洗いポイントに注意しながら、手洗いをしてみてください。

★ポイント 洗っているつもりでいませんか？ 洗い残しに注意！！

私達の行った手洗い体験では、参加者の多くが、指先、親指、手首に洗い残しがみられました。また爪の間・指の間等、汚れが残りやすい部分があることがわかりました。皆さんも洗い残しがないように注意しながら手を洗いましょう。

洗い残し
やすい部分



しっかり洗っているつもりだけど、思ったより洗い残しがあることにビックリ！
自分の洗い方を知ることが出来て良かったわ。
隅々まで手を洗う。意識するって大切ね。



★ポイント 楽しく心もピッカピカな手洗い

手洗いは、しっかり30秒以上かけて行うことが効果的です。汚れを洗い流す意識でやってみましょう。

30秒は「ハッピーバースデー」「どんぐりころころ」の曲2回分♪♪
お子さん、お孫さん、家族みんな楽しく手洗いしていきましょう♪♪
楽しく行うことで、継続・習慣化しやすくなります。



保健連絡員は保健センターと地域のパイプ役。小牧南地区にお住いの方の健康のために様々な活動をしています。

問い合わせ先：小牧南地区保健連絡員 小牧市保健センターTEL75-6471