

北里地区の皆様へ

令和2年度 保健連絡員活動のまとめ



感染対策！



手洗いを見直そう！

私たち 保健連絡員は
保健センターと地域を結んで、健康づくりをすすめています！

- ・自分や家族、地区の健康づくり
- ・保健センターのサービスを地区の人へ知らせる 等

※例年好評の北里地区健康まつりは感染対策のため
開催中止となり、例年通りの活動の難しい年でした。



今年度は「**コロナに負けない！**」をテーマに活動をしています。
その中でも、改めて見直したい「**手洗い**」についてお伝えします！！

手洗いチェッカーで自分たちの
“いつもの”手洗いを
チェックしたところ…

“洗い残し”にびっくり！！

【手のひら】

指と指の間 【手の甲】

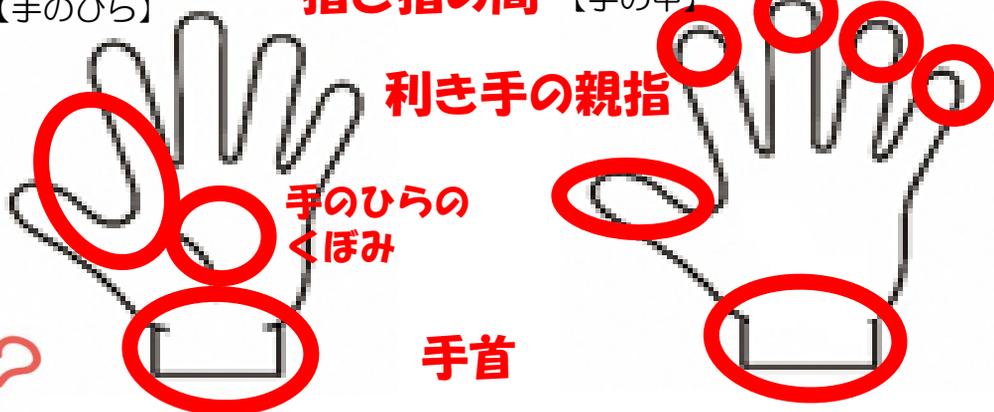
利き手の親指

爪の間

手のひらの
くぼみ

手首

どんな手洗いだとい
いのかな？と
みんなで実習しました！



「手洗い」の大切さを実感しました。
私達が感じたポイントです!

- ★流水で、ハンドソープ（せっけん）を使う
- ★30秒以上しっかりと
- ★洗い残しの多いところを意識して



基本の手洗い

1 流水で手を洗う

流水で手を洗い、手についた汚れを落とす。



手についている油やほこりなどを落とし、石けんの泡立ちをよくします。

2 洗剤剤を手取る

手の表面全体を洗うのに十分な量の洗剤剤を手取る。



水だけでは、手に付着している汚れや微生物を十分に落とせません。

3 手のひら・指の腹面を洗う

洗剤剤を良く泡立て、手のひら、指の腹面を擦り合わせて洗う。



ここを洗う

4 手の甲・指の背を洗う

反対側の手のひらで手の甲・指の背を擦り洗いする。



ここを洗う

5 指の間・股を洗う

指の間・股の部分を1本ずつ意識して丁寧に洗う。



ここを洗う

ここを洗う

6 親指・拇指球を洗う

反対の手で握った親指を回転させて洗う。拇指球も忘れずに。



ここを洗う

ここを洗う

7 指先を洗う

指先を反対側の手のひらに押しつけ擦り洗いをする。



ここを洗う

ここを洗う

8 手首を洗う

反対の手のひらで、洗い残しのないよう手首をまんべんなく擦る。



ここを洗う

ここを洗う

9 洗剤剤をよく洗い流す

流水で泡を洗い流し、すすぐ。



泡の中には微生物がいっぱい。流水でしっかり洗い流しましょう。



♪みなさまの健康づくりに役立ちたいと思い活動しています。これからもよろしくお願ひします!

～北里地区保健連絡員一同～

<問合せ先 小牧市保健センター ☎75-6471 >