



今月号の北スポだよりは、

## 正しい手洗いの方法

についてご紹介します！

様々な風邪予防の中で子どもからお年寄りまで簡単に実践できる方法が手洗いです。インフルエンザの感染リスクは石鹸を使った手洗いを1日5回以上すると3割くらい減り、10回以上だと5割程度減るという話もあるそうです。

### 正しい手洗いについて知って風邪を引かないようにしましょう！

手洗いが重要な理由としてウィルスの感染経路に関わってきます

#### 飛沫感染

人が多く集まる場所で感染者のくしゃみや咳と一緒に放出されたウィルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい感染



#### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえるその手で周りのもの(ドアノブやスイッチ、電車やバスのつり革)に触り、それを別の人が触ってしまい、口や鼻の粘膜から感染



2つの感染経路のうち、病気を引き起こす可能性が高いのは、**接触感染**が多いと言われています。生活するうえで様々な場所や物を触る必要があるので、手にウィルスが付着するのを防ぐのは不可能です。そのため手からのウィルスの侵入を防ぐために手洗いがとても大切なのです。

### 正しい手洗いのコツ

流水と石鹸を使って、手のひら・指先・手の甲・親指・指の間・手首と、しっかりと時間をかけて手洗いします。時間の目安は「ハッピーバースデー」の歌を2回ぐらいい歌うぐらいの長さ【約20秒】です。洗い終わったら流水でしっかりすすぎ、清潔なタオルで十分に水気を取りましょう。



## 正しい手洗いの手順

1. 指輪や腕時計は外す
2. 流水で手を洗う
3. 石鹸を泡立てる
4. **手のひら、手の甲**をこすり両手を組むようにこすり合わせる
5. **親指**は反対の手でねじるようにして洗う
6. **指先、爪の間**は手のひらの上でこするように洗う
7. **手首**は反対の手でねじるように
8. 流水でしっかりと洗い流す
9. 清潔なタオルで水分を拭き取る



爪の間や指の間は洗い残しやすい部分です。忘れることなく洗いましょう！  
洗い終わったら手をよく拭きましょう。出来ればタオルは共有することなく  
自分のハンカチやペーパータオルを使うのが理想です。



すぐに手が洗えない状況だったり、小さな子どもだと冷たい水を嫌がった時には携  
帯用のアルコール消毒剤が便利です。目に見える汚れがなければアルコール液やジ  
ェル剤でも同じような効果を得ることができます。

当たり前ですが、手を完璧に洗ったからと言って風邪を引かないというわけではあ  
りません。予防接種やマスクの着用、うがい、人混みを避けるなど様々な予防法が  
あります。この北スポだよりをきっかけに感染予防の知識が少しでも深められたら  
いいなーと思います。人混みを避けてもどうしても家でじっとしてられない！そ  
んなときは風邪に負けない体力・身体作りを**北地区スポーツセンター**でするのがオ  
ススメです(^) 元気に皆様をお待ちしています！

以上、北スポだより3月号を毎年2月・3月ごろ風邪でダウンする兽我がお送りい  
たしました。来年度も『北スポだより』をお楽しみに！

