

保健だより

令和2年4月14日 笹原中学校保健室発行 No.3

とにかく洗おう！しつこく洗おう！ 手洗いをマスターすべし

みなさん、いかがお過ごしでしょうか。臨時休業中ではありますが、保健だよりを発行します。今日は「手洗い」について。誰でもできる、そして、効果的な予防対策です。手洗い動画なども、たくさんアップされています。好きなものを参考に、正しい手洗いの仕方をマスターしましょう。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

丁寧に手を洗うと、割と時間がかかります。（普段がどれだけ適当なのかに気付くかと…）確かに面倒ではありますが、洗い終わるとすっきりしますよ。しかし、何度も洗うとやっぱり手が荒れます。私は、ハンドクリームを新調しました(^_^)

ここに気をつけよう！手洗いのポイント！

洗面所へ直行！

外から帰ってきて、家の中のものをさわるその前に！電気をつけるその前に！手を洗いましょう！！『家の中はキレイ！』を保って、快適に、おうちで過ごそう。

指先を！！

手で一番よく使う部分は、指先です。何かをつかむ時、スイッチを押す時、スマホを触る時…。そして洗い忘れやすい第1位も指先。意識して洗うようにしましょう。

拭く！！

洗い終わった手をちゃんと、タオルで拭いていますか？濡れた手で、そのまま髪をセットしていませんか？やりたい気持ちはわかりますが、ぜひ、自粛してタオルで拭いてください。

保健室からひとりごと

「緊急事態宣言」が出されて、不要不急の外出をしないように言われています。新型コロナウイルスは、自分で動くことはできません。「私たちが止まると、ウイルスも止まる」。そう思って、自粛をしましょう。普段だらだらと過ごすことは幸せなのに、休みを強制されるとしんどいですよね。でも、仕方のないこと。頑張り時です。私は、最近、スーパーへ行く頻度を減らしています。すると、家にある食材で、朝、昼、夜ご飯を作ることになります。もはや自分との勝負です。美味しくできると嬉しいし、意外と楽しくやっています。春のお弁当生活、楽しく続けようと思います。

今までやってなかったし、今更やつても…ということは全くありません。やり始めるのに遅いことはなし！今からやりましょう。予防対策。

今更じゃない！
今日からやろう！

