

# ほけんだより

令和元年10月18日  
愛知県立名古屋特別支援学校  
保健室

秋らしい過ごしやすい気候になりました。この時期は、昼間が暖かくても朝と夜はぐっと気温が下がるので、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

10月15日は世界手洗いの日

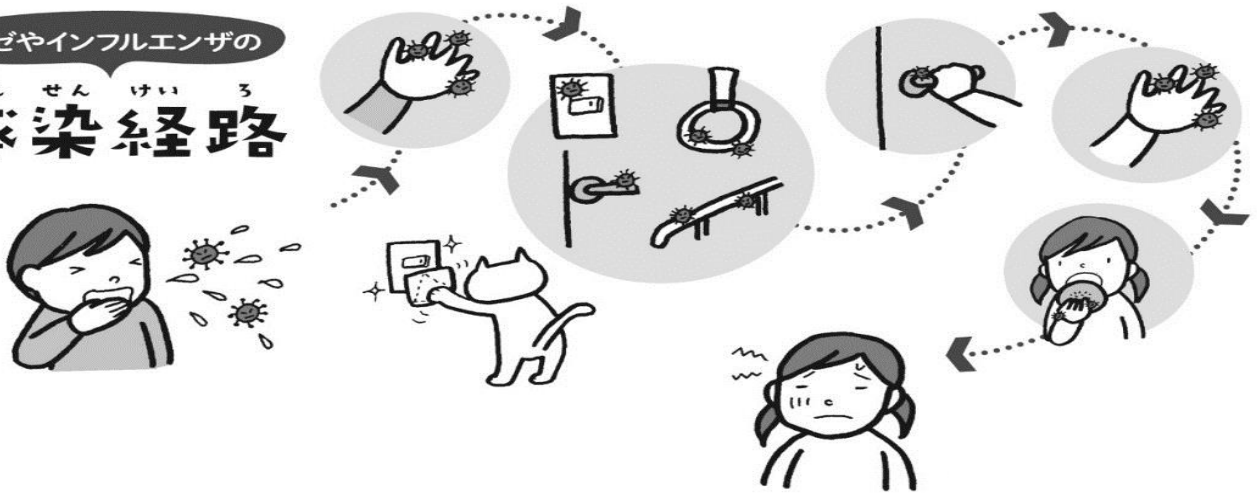


自分の体を病気から守る、もっとも有効で取り組みやすい方法の一つが、石けんを使った手洗いです。正しい手洗いを身につけましょう！

## どうして手を洗わないといけないのか？

私たちの生活には、目に見えない菌がたくさんいます。知らないうちに手に付いた菌は、口や鼻、目などから体の中に入ってきます。体の中にある体を守ろうとする力より菌の力が強くなると、さまざまな症状が現れます。菌を体に入れないために手を洗わないといけません。

### カゼやインフルエンザの感染経路

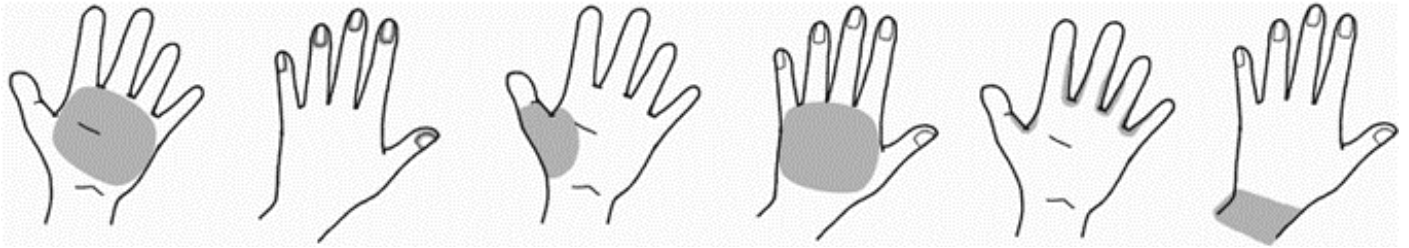


感染を起こすには様々なルートがあります。口から食べ物とともに感染する「経口感染」、くしゃみや咳とともに見えない小さな粒子となって排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」（空気感染）、汚染された物に触って感染する「接触感染」があります。

様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなり感染が防げるといわれています。特に接触感染や経口感染の予防には欠かせないことです。

# ちゅうい あら 注意して洗うポイント！

した ず いろ つ ぶぶん いしき あら よご ぶぶん  
下の図の色が付いている部分を意識して洗いましょう。汚れやすい部分は、みぞや  
くぼみがあるところ、もの にふれるところ。しっかりと石けん液を泡立てることで、  
て ぜんたい て せつ えき あら  
手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたり洗うことができます。



手のひら

爪

親指のまわり

手のこう

指の間

手首

よくみず あら なが せいけつ みずけ と てあら あ  
よく水で洗い流したら、清潔なハンカチで水気を取りましょう。手洗いと合わせて  
しゅししょうどくよう つか ばあい て みずけ のこ やくえき うす こうか  
手指消毒用アルコールを使う場合は、手に水気が残っていると、薬液が薄まって効果  
がなくなってしまいます。みずけ かくにん て ぜんたい こ  
水気がないことを確認して、手全体にすり込むようにしま  
しょう。

# み て あら しゅう かん 身につけよう！ 手洗い習慣

かん せん しょう よ ぼう き ほん  
～感染症予防の基本～



がいしゆつ もど  
外出から戻ったとき



い あと  
トイレに行った後



ちようり しょくじ まえ  
調理・食事の前



せき あと  
くしゃみや咳をした後

すず くうき かんそう はじ か ぜ  
涼しく、空気が乾燥し始めると風邪やインフルエンザなどが  
はや はじ ただ て あら み からだ まも  
流行り始めます。正しい手洗いを身につけて、体を守りましょう！

