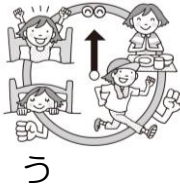


け×んこう てちよ

はっぴー健康手帳



2020年 10月 15日
No. 2
高瀬小保健室



手あらいできていますか？

ユニセフの「世界子ども白書」によると、『2015年、5歳の誕生日をむかえずに命を終える子どもたちは、世界中で590万人。そしてもし、石けんを使って正しく手をあらうことができたなら、年間100万人の子ども命が守られる』そうです。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手あらいの日」と決めました。



手をあらった後、服で手をふいたり、髪の毛さわったりしていませんか？せっかくキレイにあらっても、服や髪の毛のばい菌がついてしまっただけです。

また、同じタオルを何日も使っていませんか？タオルは一度使って湿ると、乾いた後でもばい菌が残っている可能性があります。毎日、キレイなタオルやハンカチを持ってきましたよね。

手を洗ったあとは清潔なハンカチでふこう



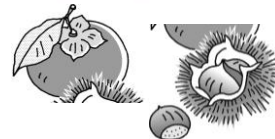
新聞記事より（西日本新聞）
〔2020年4月9日〕

新型コロナウイルスの感染を防ぐには、とにかく手洗いの励行だ。

実はこの手洗い、衛生の基本として欧州で普及し始めたのは、それほど古い話ではない。細菌学が進歩を遂げた、日本でいえば明治のことだ。（～中略～）

日本には九州から入った。1596年、石田三成が博多の豪商の神屋宗湛から「シャボン」を贈られ、礼状を書いたのが最初の例という。

基本的な生活習慣アップ♪



【☆感染症対策！ & ☆熱中症予防！】

手洗いのポイント

手のそれぞれの部分は、次のようにして洗いましょう！

●手のひら、手のこゝろ
両手を合わせてこする



●指と指のあいだ
両手を組み合わせてこする



●指先、つめのあいだ
もう一方の手のひらにあてて、こする



●親指、手首
もう一方の手でつかんで、ねじる



確認してみよう！ できているかな？

全校手あらいタイム

- 登校後、すぐ！
- 中休みの後！
- 給食の前！
- そうじの後！

その他にも、体育の後やトイレの後など、こまめな手あらいが大切です。また、インフルエンザの予防にも手あらいは効果的です♪