

# ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group  
戸田中央医科グループ  
TMG

Vol.30  
2020年10月発行

## 10月15日は「世界手洗いの日」

10月15日は、国際衛生年の2008年に、ユニセフ（国連児童基金）など水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められた「世界手洗いの日（Global Handwashing Day）」です。この日を中心に、世界各国で石鹸を使った正しい手洗いを広める活動が行われています。



## 正しい手洗い方法

手の平は一生懸命洗う人が多いかもしれませんが、**指先、親指、指の間、手首**などは不十分になりやすいです。また、利き手は洗い残しが多くなるので、気を付けましょう。



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包み もみ洗う（両手）



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

## 手洗いのポイント



- 1 しっかりと石鹸液を泡立てること。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石鹸液がいきわたります。
- 2 手洗いをしっかり行くと30秒はかかります。30秒の手洗いを身につけるために、砂時計やタイマーを置いて実施してみる方法もあります。30秒の手洗いを実感してみてください。
- 3 2回手洗いを実施することで、ウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後は2回手洗いの実施をお勧めします。



## 手洗いの5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



病気の人へのケアをした時



外にあるものに触った時



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院