

浜

り

ハ

通

信

令和2年7月1日

81号発行



浜通り訪問リハビリステーション



まめな手洗いで体調管理！！

7月に入り暑くてジメジメとした毎日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしですか？**コロナウイルスの緊急事態宣言が解除**され段々と外出の機会が多くなってきていますが、**第2波を防ぐためにもまだ油断は禁物**です。そこで今回は日常生活で取り組める感染予防対策、**手洗い**について詳しく紹介させていただきます。



なぜ手洗いが大事なの？？



しっかり手洗いをしないと**手は病原微生物の運び屋**になってしまいますが、一時的についた微生物は洗い落とすことができます。**適切なタイミング**（外出後、トイレ後、食事前など）での**手洗い**の習慣を心掛けてみましょう。

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・爪の間を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ます。



手首も忘れずに洗います。

また、今の時期は**食中毒にも要注意**です。手洗いはもちろんですが、**食品の保存温度**にも注意しましょう。**冷蔵庫での保存**（10度以下）や**食品にしっかり火を通す**ようにして、細菌の増殖を予防しましょう

