

いよいよ春爛漫の季節となりました。
おだやかな陽気となり、多種多様な花々が咲き始め、街も色づいています。
春是一年の中で一番待ち遠しく、最もわくわくする季節ではないでしょうか。

体調を崩しやすい季節

この時期は気候の変化などにより**体調を崩しやすい**季節でもあります。
やりたいことが沢山ある季節だからこそ、健康に過ごすための**予防や対策**が
とても**重要**です。

手洗いは一番の予防策！

手は見た目には汚れていなくても細菌・ウイルスが付着していることがあるため、流水と石けんを用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、**最も重要な手段**です。



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

正しい手洗いをしていますか？

手のひらをゴシゴシするだけで、満足していませんか？実は指先や指の間、手首にも見えない細菌・ウイルスが！すみずみまでやさしくていねいに洗いましょう。

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。

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。