

たかもりメディックだより

正しい手洗い

感染症や食中毒に対して個人でできる予防の一つが「手洗い」です。

感染症や食中毒に手洗いが大切な理由：接触感染を防ぐ

ウイルスや細菌などによる多くの感染症や食中毒は、**病原体に口や鼻、目などの粘膜などが直接触れることによって感染**します（これを「**接触感染**」といいます）。

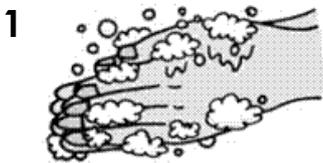
また感染しない場合でも、ウイルスや細菌が付着した手でいろいろな場所を触ることによって感染を広げる場合があります。特にドアノブや手すり、つり革、ボタン、トイレの便座など多くの人が触れる場所は病原体が付着することが多いため、日常の中でこまめに手を洗ってウイルスや細菌を洗い流すことが大切です。

また**手洗いはアルコールが効かないノロウイルスなどにも有効**です。

手洗いをするタイミングは？

- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・トイレの後
- ・動物や昆虫にふれた後
- ・登校/出社した後、外から戻ってきた後、帰宅した時
- ・料理や食事をする前 など

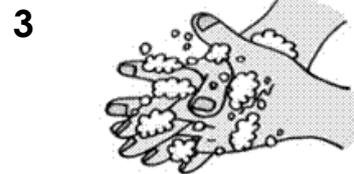
正しい手の洗い方



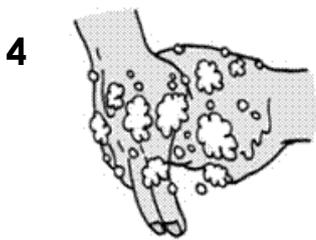
1 石鹸を適量取り、手の平と平をよくこすり合わせます



2 手の甲をもう片方の手のひらでこすります



3 指を組んで両方の指の間をこすります



4 親指をもう片方の手でつまみこすりします



5 指（爪）でもう片方の手のひらをこすります



6 両手首まで丁寧にこすり流水ですすぎます

洗い終わったら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しょう。その際**タオルの共用は避け**ましょう。

また、食品や介護など手指の清潔が特に求められる現場では「手順6」までの上記行程を**2回繰り返すことが効果的**であるとされています。手を乾かした後にアルコール消毒を使用するとさらによいでしょう。

手のしわや指先、指の間、親指、手の甲、手首などは洗い残しが多くなると言われています。意識してしっかり手洗いをしましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 12:00	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2020年4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 終日休診
20	21	22	23 午後休診	24	25 午後休診	26 終日休診
27	28	29 昭和の日	30 午後休診			

2020年5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 午後休診	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 午後休診	8	9 午後休診	10 当番医
11	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 終日休診
18	19	20	21 午後休診	22	23 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	31 終日休診