

# ほけんだより

## 特別号



新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化しています。「手洗い」や「咳エチケット」は守られていますか？ さて、今日から部活動がスタートしますね。健康・安全に楽しくできるように以下のことを気をつけましょう。

### 1. 部活動の最初と終了後に必ず石鹸で手洗い表にそって手を洗いましょう。

#### ★手洗い場の使用

- 理科室 → 陸上, サッカー, ソフトボール
- 調理室 (南側) → バスケ男・女, バレー
- 調理室 (北側) → 卓球
- 校舎内 (3階トイレ) → 吹奏楽
- 校舎内 (1階トイレ) → 文化総合

#### ★清潔なハンカチ・タオルを持ってきましたよう

### 重要!

- ※右の手洗い表にそって手を洗おう!
- ※「②洗剤液を手にする」の後に、石鹸で蛇口も洗いましょう。また、「⑨洗剤液をよく洗い流す」の後は蛇口に水をかけ、蛇口もきれいにしましよ



### 食中毒・感染症を防ぐ!! 衛生的な手洗い

- 1 流水で手を洗う**  
流水で手を洗い、手についた汚れを落とす。
- 2 洗剤液を手にする**  
手の表面全体を洗うのに十分な量の洗剤液を手にする。
- 3 手のひら・指の腹面を洗う**  
洗剤液を良く泡立て、手のひら、指の腹面を擦り合わせて洗う。
- 4 手の甲・指の背を洗う**  
反対側の手のひらで手の甲・指の背を擦り洗います。
- 5 指の間・股を洗う**  
指の間、股の部分を1本ずつ意識して丁寧に洗う。
- 6 親指・拇指球を洗う**  
反対の手で握った親指を回転させて洗う。拇指球も忘れずに。
- 7 指先を洗う**  
指先を反対側の手のひらに押しつけ擦り洗いをします。
- 8 手首を洗う**  
反対側の手のひらで、洗い残しのないよう手首をまんべんなく擦る。
- 9 洗剤液をよく洗い流す**  
流水で泡を洗い流し、すすぐ。
- 10 手を拭き乾燥させる**  
使い捨てペーパータオル等で水分を拭き取り、乾燥させる。
- 11 アルコールによる消毒**  
手のひらを上に向け指を折り、アルコールを爪に直接かけ、手全体に擦り込む。

**2度洗い効果的です!**  
2〜9までの手順をくり返し、2度洗って菌やウイルスを洗い流しましょう。洗い残しが多いのは右図でピンク色の箇所です。しっかり洗えましたか?

蛇口は洗剤液を洗い流すとき、蛇口もきれいにしましよ

ペーパータオルは5枚以上は用意して、使い捨てを心がけましょう

最も効果的なのは、流水で洗うことです

公財社団法人日本食品衛生協会 監修 第1版  
1997年11月発行 発行所：東京都千代田区千代田1-1-1  
TEL: 03-5561-1100 FAX: 03-5561-1101

### 2. ボールなど触った手で絶対に顔を触らないよう気をつけましょう。



### 3. 熱中症が出始める季節です。急に暑くなった日は要注意です！各自飲み物を持ってきましたよう。

※回し飲みは絶対にやめましょう。



### 4. 体の調子が悪くなったら、必ず伝えましょう

- のどが痛い
- 咳が出る
- 頭が痛い
- 体がだるい など



4つのことを守って  
楽しく部活動を  
スタートさせよう!

