

正しい手洗いの方法について

手は、新型インフルエンザウイルスが漂っている空気にいつも触れています。また、いろいろなものにも触ったり、咳やくしゃみの飛沫（しぶき）を抑えたりするため、気がつかないうちに、手には新型インフルエンザのウイルスがついているかもしれません。

ウイルスは、手から口や鼻を介して身体の中に侵入してきます。正しい手洗いをこまめに行うことで新型インフルエンザに感染しない努力をしましょう。

正しい手洗いのしかた



手洗いで気をつけたいのは、ココ！

- 洗い残しがないかチェックしよう（親指のつけね、手首、指のつけね、爪の間）。
- 手を洗うときは、時計やアクセサリは必ずはずして！
- 手をふくタオルやハンカチに注意！ 濡っていたり、汚れていたりするタオルやハンカチはウイルスが増殖するので、逆効果です。



●手洗い+消毒で新型インフルエンザを撃退！

抗菌剤の入ったハンドソープがなくても、普通の石けんでも丁寧に手洗いをすることが大切です。また、ウイルスに感染しないように、家族に患者がいる場合は、患者が手を触れたところ（触れた可能性のあるところ）を消毒しましょう。

●消毒の方法●

- ①熱湯消毒（80℃以上・10分）
 - ②「ハイター」や「ブリーチ」などの塩素系漂白剤を薄めて消毒する（ドアノブや壁、食器は濃度が0.02%、トイレは0.1%の溶液を使う）
- ※塩素系漂白剤は刺激が強いで手袋を用い、使用中、使用後は部屋の換気をし、必ず手洗いしましょう。

消毒液（6%原液の場合）の薄め方

ドアノブや壁、食器（0.02%） → 6%の原液 10ml + 水 3L
 トイレ（0.1%） → 6%の原液 50ml + 水 3L

正しいマスクの使い方について



1 マスクの選び方

不織布（ふしょくふ）製のものを選びましょう。

不織布製ならば、ブリーツ型・立体型どちらでもかまいません。自分の顔にフィットするものを選びましょう。

2 マスクの着け方

なるべく顔に密着するように着用することがポイント。

手を洗う。

折り目が重なった「ブリーツ型」のマスクの場合は、まず、ワイヤーの入った部分を鼻の形に合わせて曲げる。

ブリーツ（ひだ）を広げて、鼻～口～あごまで、しっかり覆う。できるだけ隙間ができないようにワイヤー部分を鼻にフィットさせる。

ゴムひもで耳にしっかり固定する。

3 マスクのはずし方

マスクの表面に触らないように注意しましょう。

ゴムひもを持ち、顔から外す。

ビニール袋に入れて袋の口を綴じて廃棄する。

手を洗う。



学校では生徒の皆さんのマスクを用意することはできません。各家庭で、使い捨てマスクを用意し、学校へも常に携帯してきましょう。症状のある時、近隣で発生した時、自分で自分の健康を守ってください。

やっぱり基本は・・・咳エチケット

●マスクを着用しましょう。

咳、くしゃみが出たらマスクを着用しましょう。また、周りにマスクをせずに咳をしている人がいたら、マスクの着用をすすめましょう。

●周囲の人から1m以上離れてください。

咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2m飛びます。

●ティッシュで口を覆い、顔をそらせて下さい。

マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらして、1m以上離れます。

●使ったティッシュはビニール袋に入れて密封し、ゴミ箱へ。

●咳やくしゃみを抑えた手はただちに洗ってください。

咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。

