



しっかり手洗い

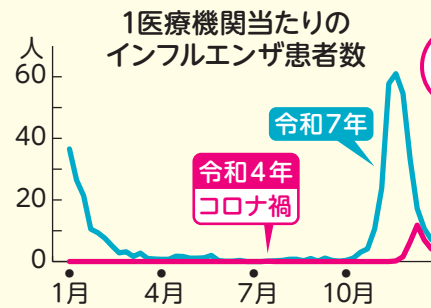


この冬を乗り切りましょう

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの呼吸器感染症。胃腸炎を起こすノロウイルス。冬はこれらのウイルスに感染しやすい季節です。感染しないための基本中の基本、それは「しっかり手洗い」。

職場や学校から帰ったら、トイレを済ませたら、夕食や朝食を作る前に、「しっかり手洗い」を習慣づけましょう。

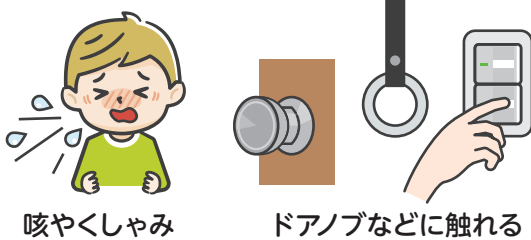
【問】指導予防課 ☎603-8244



コロナ禍ではインフルエンザ患者が激減！

その要因の一つは、手洗いを徹底したこと！！

感染の原因



こんなときは **しっかり手洗い**



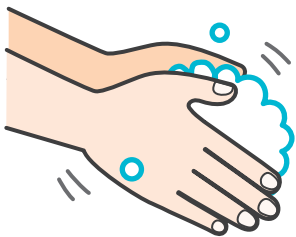
指先から手首まで！

しっかり手洗いのやり方



「しっかり手洗い」を習慣づけましょう。

- ① 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。



- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。



- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



手洗いは「ていねい」がポイント

- ④ 指の間を洗います。



- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



洗い残しが多い場所

- 指先
- 指の付け根
- 手の甲から手首

- ⑥ 手首も忘れずに洗います。



- ⑦ ①～⑥の手順で、30秒間しっかり洗いましょう。



ハッピーバースデー
トゥーユーを2回
またはチューリップ
を1回歌うと
約30秒になります

- ⑧ しっかりと手を拭きましょう。



ペーパータオルが
おすすめです。
清潔なタオルもOK
ですが、できるだけ
その人専用にした方
が良いでしょう

アルコール消毒について

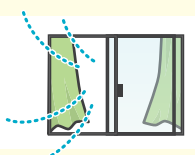
- 水で手洗いでできないときの代用になります。
- インフルエンザや新型コロナウイルスに有効です。
- ノロウイルスなど「効かないウイルス」もあります。



手が荒れる人は
保湿クリームなど
でケアしましょう。

こんなことにも 気を付けよう

- 規則正しい生活
- 無理のない運動
- 適度な加湿と換気
- ワクチン接種
- 栄養バランスの取れた食事
- 十分な休息
- マスクの適切な使用



岩手県内の
感染症流行
状況はこちら



令和8年の
感染性胃腸炎の
集団発生状況について



令和8年9月～の
インフルエンザの状況
(随時更新します)



このページを
ダウンロードできます。

印刷して、洗面所に
貼って使いましょう！

