

看護部理念 あたたかい心のこもった看護、安全で信頼される看護を提供します。

「手洗いを見直そう」

富山ろうさい病院 感染管理認定看護師 のべち まり 延地 真理

私たちの生活の中には目に見えないバイ菌（細菌やウイルス）がたくさんいます。バイ菌は自分で動くことができないので手や咳、くしゃみなどに混じって動いていきます。知らず知らずのうちに手についた菌が口や鼻など体の中に入っていき病気を引き起こしたり周りの人にバイ菌をうつしてしまうことがあります。つまり、手洗いはみんなの健康を守るためにとても大切です。

皆さんはいつもどんな手洗いをしていますか。

～正しい手洗いのポイント～

①手のひらを
合わせ、よく
こする



②手の甲を
伸ばすように
こする



③指先、つめ
の間を入念に
こする



④指の間を
十分に洗う



⑤親指と手の平
をねじり洗い
する



⑥手首を
忘れずに洗う



WHO では正しく手洗いするためには 20 秒以上の時間が必要と言われています。

～手洗いのタイミング～



帰宅時



トイレの後



食品を取り扱う時



食事の前



咳やくしゃみを手で押さえた後



ケアの前後

© SARAYA CO., LTD.

汚れが残りやすいところ



自分や家族の健康を守るためにも正しい手洗いが習慣化できるよう心がけましょう。