

Nutrition News

が づ に ち せ か い て あ ら ひ
10月15日 世界手洗いの日



10月15日は世界手洗いの日です

WHO は 2008年に 10月15日を世界手洗いの日に決めました。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつである石鹸をつかった手洗いの大切さを楽しく伝え、衛生と子供の命についてもっと知りたいという願いを込めて制定しました。

どうして手を洗わなくてははいけないの？

目に見えない細菌やウイルスが手にはたくさんついてます。これらは自分で動くことができないため、手や咳、くしゃみなどを介して移動します。

細菌やウイルスは口や鼻、目などから体の中に入ったり下痢や発熱など様々な症状をきたします。

外から家に帰った時、トイレの後、動物や昆虫に触った後、食事の支度をする前、食事をする前は手を洗いましょう。

手洗い・消毒のポイント

1. 流水で手を濡らしてからよく泡立てる
2. 汚れが残りの部分意識して洗う
3. 流水でよくすすぐ
4. 清潔なタオルやハンカチで拭く
5. 手が乾いたらアルコールを手取る
6. 両手の指先、手のひら、甲、指の間、親指、手首に消毒液を乾燥するまでよくすりこむ

