

健康メモ

あなたの手洗い、大丈夫ですか？

【トイレのあと、手を洗っていますか？】

あるアンケートで『大便のあとの手洗いをどうしていますか』という質問に対し、次の結果がでました。

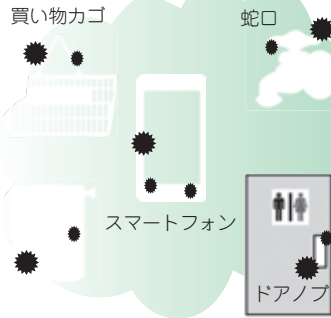
- ・石けんで洗う……………57.2%
- ・水だけで洗う……………23.9%
- ・洗わない……………3.8%
- ・水でちよつと流す……………3.8%

水だけで洗う、または洗わないという人が約6割という結果でした。

【手は病気をつれてくる】

胃腸炎などの感染症の多くは手を介して感染します。トイレだけでなく、さまざまな人が触る物には、目に見えないウイルスや細菌が付いており、例えばスマートフォンに便器の18倍以上の病原菌がついているという研究結果もあります。

ウイルスや細菌はいろんな所に！



約60秒間しっかり洗おう



【洗ったつもり!?でも汚れは残っています】
水だけで洗ったり、石けんを使ってもしっかりと洗えていない場合は、ウイルスや細菌がほとんど落ちていません。特に指先や親指のつけ根、手首は汚れが残りやすい部分です。トイレに行った後や帰宅後、食事前などは、石けんで左図のポイントに注意してしっかりと洗いましょう。



【きちんと手洗いができているかチェック！】

先日、和寒中学校では生徒会保健専門委員会の活動として、正しい手洗い方法の講習が行われました。手指や手首に専用の蛍光塗料をぬり、いつも通りの手洗いをしたあと、手を『手洗いチェッカー』にかざして、青く光った所（洗い残した部分）を確認します。



参加した生徒からは「こんなにも汚れが残っているとは思わなかった」、「これからは、もっといい手洗いをしようと思った」などの感想がありました。

保健福祉センターでは手洗いチェッカーを貸し出ししていますのでぜひご利用ください。



ご自分やご家族の手洗いを直し、正しい手洗い方法を見つけて感染症を予防しましょう。

保健師 伏見 瑞季

全国瞬時警報システム（Jアラート）について

北朝鮮から発射された弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合、全国瞬時警報システム（Jアラート）が作動します。その場合、防災行政無線（屋外スピーカー、戸別受信機、防災情報ラジオ）から自動で放送されるほか、携帯電話にエリアメール・緊急速報メールが配信されます。



❗ ミサイルが発射された ❗

屋外にいる場合は近くの建物（できれば頑丈な建物）の中又は地下に避難してください。屋内にいる場合は、すぐに避難できるところに頑丈な建物や地下があれば直ちにそちらに避難してください。それができなければ、できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋へ移動してください。

❗ ミサイルが落下する可能性がある ❗

屋外にいる場合は近くの建物（できれば頑丈な建物）の中又は地下に避難してください。近くに適当な建物がない場合は、物陰に身を隠すか地面に伏せ頭部を守ってください。屋内にいる場合はできるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋へ移動してください。なお、不審な物を発見した場合には、決して近寄らず、すぐに警察、消防や海上保安庁に連絡してください。

※携帯電話のエリアメール・緊急速報メールが受信できない場合は、NTTドコモ・au・ソフトバンク・Yモバイル等の販売事業者にお問い合わせください。