

# えいようだより

2019年 摂津市教育委員会

6月 摂津市学校給食会

私たちの手には、目に見える汚れのほかに、目に見えない細菌やウイルスなどがついています。細菌やウイルスが体の中に入ると、お腹が痛くなったり病気になることもあります。6月は、ジメジメしていて菌が増えやすい季節です。給食の時やトイレの後はしっかりと手洗いをしましょう。

## かくにん 確認して見よう！！

手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ

ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ

つめはのばしたまま

石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい

友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

手を洗わないでいると、よごれた手で食べ物をさわって、菌がそのまま口に入ることになります。食事の時は、きれいに手を洗いましょう。



食べる前だけでなく、遊びの後やそうじの後、トイレの後にも手を洗いましょう。



## しっかり手を洗おう！

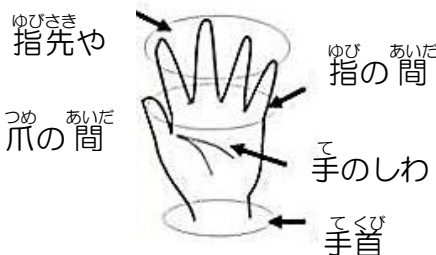
①石けんを泡立てて、手の平をよくこすり合わせましょう。



②手の甲は、もう一方の手のひらでこすりましょう。



### よご のこ ばしょ 汚れが残りやすい場所



### じょうず て あら 上手な手の洗いかた

③手を組み、両手のゆびの間をこすり合わせましょう。



⑤手首はぐるぐる回しながらこすって洗い流しましょう。



④ゆび先とつめの間は、爪を立てて手の平をかくようにしましょう。

