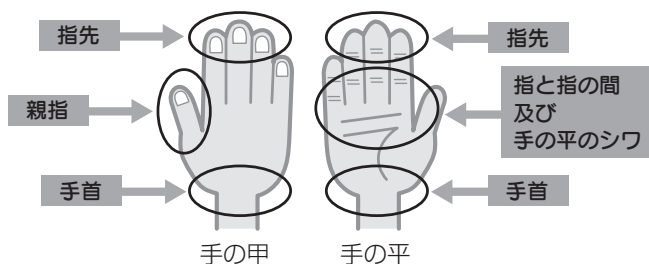


食事の前、トイレのあと、帰宅した時など、手洗いの習慣はあるけれど、本当にきれいになっていますか？きれいな手に見えても、手にはたくさんの細菌がついています。感染症や食中毒の予防の基本となる効果的な手洗い方法を身に付けて、病気から身を守りましょう。

汚れが残りやすいのはここ！

汚れが残りやすい部分は特に念入りに洗いましょう。爪の部分は、爪ブラシなどを使うと効果的です。



こんな時には手洗いをしよう

- 外から帰った時 ○トイレのあと ○調理前
- 食事前 ○ペットと遊んだあと
- オムツをかえたあと ○掃除のあと

目安は、20秒以上

- ・しっかりとせっけんを泡立てて、手全体に行き渡らせましょう。
- ・手洗いと一緒にカランともきれいに洗いましょう。
- ・手洗い後は清潔なタオルかペーパータオルでふき取ります。特に、吐いたものや排泄物を処理した場合はペーパータオルなど使い捨てのものがお勧めです。



①石けんをよく泡立てます。



②手のひらと甲を伸ばすようにこすります。
※実際は石けんをよく泡立てながら行ってください。



③指の間もよくこすります。



④親指の周りをねじるようにこすります。



⑤指先、爪の間をよくこすります。つめブラシを用いるとよりきれいに洗えます。



⑥手首も洗います。
手袋から出ていた部分にウイルスが付いているかもしれないので、よく洗います。



体を温める食材、冷やす食材

環境保健係

昔から冷えはあらゆる病気の原因になると言われています。体温が下がるということは、免疫力を低下させ、病気にかかりやすくなるということ。だからこそ、冬場は特に体を温める食生活と生活習慣が大切です。体を温める食材をおいしく食べましょう。体を温める食べ物の特徴は、北方産、水分が少ない、かたい、色が濃いなどです。大根、カブ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味が良くなる代表的な冬の野菜です。これらの野菜や根菜類は、体を温めるものが多いので積極的にとりたいたいものです。

逆に、きゅうりやトマト、なすなど、本来は夏に採れる野菜は体を冷やす働きがあり、盛夏に体に熱がたまり過ぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると、体を冷やしすぎてしまう恐れがあります。ただし、体を冷やす食べ物でも、熱を加えることによって体を温める食べ物に変化します。冬場の鍋物は、理にかなった料理と言えますね。