

寒さが厳しい今の季節、同時にインフルエンザなどの感染症が流行します。感染症予防には手洗いが効果的ですが、正しく行わないとその効果が発揮されません。手洗いは感染症予防の第一歩。今回は正しい手洗い方法をマスターしましょう。

## 正しい手洗いのながれ

※帰宅後、トイレ後、食事前、調理の前後など、こまめに手を洗うようにしましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 手洗い時のポイント

### ●手洗い時間は約30秒。

「ハッピーバースデー」を2回歌いながら手を洗うと、ちょうど約30秒になります。

### ●洗い残しが多い箇所は念入りに。

爪、指先、指の間、親指のまわり、手のしわなどに残りやすいため、特に念入りに洗うようにしましょう。

睡眠中に分泌される成長ホルモンの働きによって、カルシウムなどの栄養素の吸収が促進されたり、骨などの体組織が修復・再生されたりします。子供はもちろん、成長期を過ぎた大人にとっても、体の機能を維持するためには、しっかりと睡眠をとり、成長ホルモンをしっかりと分泌させる必要があります。十分な睡眠を確保するためには、早寝・早起きが不可欠です。

### ●睡眠時間は十分ですか？

適度な運動により骨に刺激を加えることで、骨がより丈夫になるといわれています。また、運動することで体力や運動神経も高まり、骨粗鬆症や転倒・骨折の予防にもなります。子供は外遊びを十分に、大人は今よりも10分多く身体を動かしましょう。親子で一緒に散歩などもおすすめです。

### ●プラス・テン(+10)を合言葉に身体を動かそう

牛乳やチーズなどの乳製品、小魚類、小松菜などの野菜類、ゴマや大豆製品などにカルシウムは多く含まれています。また、カルシウムの吸収率を高めるために、たんぱく質や、ビタミンD、ビタミンCなどを一緒に摂ると良いでしょう。

### ●食事でカルシウムをとろう

骨だけでなく、身体全体がどんとつくられて成熟していく成長期。軸である骨格がしっかりしていて、頑丈な身体をつくるために大切なことは、栄養バランスのとれた食生活と適度な運動習慣、そして十分な睡眠です。

## 骨粗鬆症の予防は成長期から！

対策編