

ヨボウ仙人の知恵ぶくろ

じょうずな手洗いのしかた



手を洗ったと思っていても、病原体が残っていることがある。病原体はしぶといからのお。いいかげんな手洗いのしかたでは意味がないのじゃ。しっかりとな。



石けんをよくあわ立てることで、すみずみまで洗いやすくなる。少なくとも30秒は洗うのじゃぞ。



洗い残しが多いところ

とくに気をつけて、洗い残しのないようにしよう。

つめのあいだやまわり

よごれがたまりやすいので、きちんと洗おう。

ゆびさき指先

とくに手の甲がわに気をつけよう。



ゆびさき指のあいだ

つけねのあたりまでしっかり洗って。

おやゆび親指

つけねのあたりもわすれずに。



手のしわ

病原体が入りこんでいるよ。

てくび手首

そでをまくって洗おう。

手を洗ったら、せいけつなハンカチやタオルでよくふくことじゃ。きたないハンカチやタオルでふくと、せっかく洗った手に病原体がついてしまうぞ。

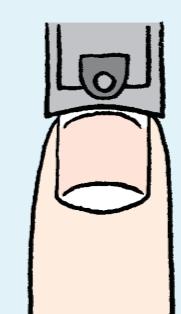


つめの切りかた

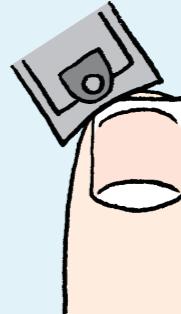
★つめをきるときは、つめきりを使おう。

手のつめは、10日で1mmくらいのびる。つめのあいだには、よごれや病原体が入りこみやすいので、しっかり手入れしよう。足のつめは手のつめよりも伸びるのがおそいので、手のつめを切る2回に1回くらいのペースで。

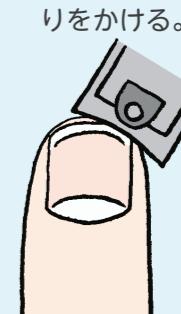
①白い部分を少し残して、つめの先を切る。



②角は白い部分を少し残して切る。



③反対がわの角を同じように切って、やすりをかける。



足のつめは先の白い部分の長さが1mm残るくらいに切る。左右の角に少し丸みをつけるように切る。

