



しっかり^て手^{あら}洗い、していますか？

■手を洗うことは、^{あら}病^{びょう}気^き予^よ防^{ぼう}の第一歩！

ノロウイルス、O157などによる^{しょくちゆうどく}食中毒や、^{かぜ}風邪、インフルエンザなどは、手についた^{きん}ウイルスや菌が口や鼻から体内に入ることでも^{かんせん}感染します。だからこそ、手洗いは、^{こうかてき}かんたんで^{びょうき}効果的な^{よぼうほう}病気予防法。しっかり手を洗って、元気に冬をすごしましょう！

●手洗いは、こんなに効果的！

手のひらの^{きん}菌がどれだけ落とせるかという実験では、石けんを使い、流水で手を洗った場合、

- 15秒間で10分の1
- 30秒間で100分の1

にまで減るとい結果もあります。



1)手洗い前
菌がこんなにたくさん！



2)石けんで洗った後
だいぶきれいになりました。



3)消毒まですれば
こんなにきれいに！

●こんな時には必ず洗おう！

手を洗うのは「トイレの後」「学校について後」「家に帰った後」「遊んだ後」「ペットにさわった後」、もちろん「食事やおやつ」の直前も。

「料理の前」「掃除や洗たくの後」など、お手伝いの時も忘れずに。



トイレの後はずっと洗う！



人が多いところに行った後も！



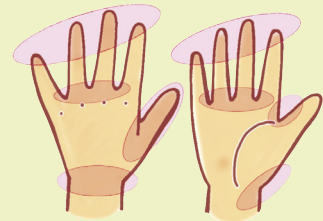
消毒液があったら、必ず使おう！

●これがじょうずな手の洗い方！

- 1.手をぬらして石けんをつけ、手のひらをもむようにしてじゅうぶんに洗う。



- 2.手の甲、親指、指のつけ根、爪の先、指と指の間もていねいに洗う。



- 3.手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。



- 4.きれいなタオルでしっかりふく。タオルがぬれたままだと細菌が増えやすいので注意！



学校でトイレに行けますか？

■大便をがまんしすぎるのは、体に悪い！

「はずかしい」「からかわれる」などの理由で、学校のトイレではうんちしたくない、という人が、たくさんいます。でも、それは体にとって大問題！トイレに行きたいときはちゃんと行けるよう、みんなで考えてみましょう。

●トイレに行かないと体はどうなる？

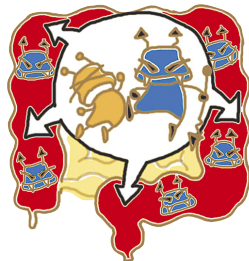
①大便は腸からの栄養分を吸収した残りかす。がまんばかりしていると？



②便秘になって苦しくなったり、いたかったり！



③腸の細菌バランスがくずれて、病気になることも！



しなくなったら堂々とトイレに行こう！

食べてかすを出す。これは命にかかわる、だいじな体のはたらきです。あまりがまんばかりしていると、やがて便から水分がぬけてかたくなり、出したくてもなかなか出ない「便秘」になります。これがつづくと、腸の中にある、毒の強い「悪玉菌」が増えて、体にいろんな悪い影響が出てきます。大便は、がまんしすぎない！体の問題だから、学校でもトイレには堂々と行きましょう。

「毎朝、家でトイレをすませる習慣をつけよう！」

「そのためには朝食をしっかり食べて腸の働きをよくしましょう！」

こんなことに注意しよう！

1. 大便する人をからかわない！

自分ががまんして苦しいときのことも考えて、友だちをからかわないで！



2. トイレについて話し合おう！

きたない、くらい、使いにくいなどの問題は、先生やみんなと話し合って解決！



3. トイレのあとは手洗いもしっかり！

食中毒などをふせぐためにも、手洗い、そうじはしっかりやろう！

