

福井県立大学保健管理センターだより【遠隔授業による保健授業】
正しい手洗い・マスク着用をしていますか？

発行／2021年2月5日 保健管理センター
〒910-1195 福井県永平寺町松岡兼定島4-1-1 hoken@fpu.ac.jp



今回のテーマ

効果を最大限にする手洗いとマスク着用のポイント！

日常的手洗いのタイミング

- ①外からの帰宅時
- ②トイレの後
- ③ものに触る前後
- ④食事前
- ⑤せき・くしゃみ・鼻をかんだ後

お店等で買い物した後の手洗いは大切！
家にウイルスを持ち込ませない！

アルコール手洗いのポイント

★ワンプッシュ、**ノズルを最後まで押し切る**

(目安→手のひらに500円玉くらい大きさに消毒液をためる)

★15~30秒かけて指手全体に塗り込む



洗い残しが起きやすい場所

指先

親指

手の甲

手首

より赤くなっている部分は洗い残しが
多い部分なので気にして行いましょう！

マスク着脱のポイント

着ける時

ブリーツ型マスクの裏表の見分け方。



折り目が下向き
(空気中の微粒子がたまらないようにするため)



ノーズワイヤーをしっかりと折り鼻との隙間をなくす
(ウイルスの侵入や飛沫をとばさないようにするため)

外す時



必ずひもをもってマスクの表裏には触らないように捨てる。
もし触れてしまった場合は**必ず手洗いをする！**



顎マスクはしない

(マスクをずらしたときに露出皮膚のウイルスが付着して、再装着したときに自分の口元にウイルスを運ぶ恐れがあるため)

★皮膚トラブルに注意★

マスク着用による摩擦が皮膚バリアを弱め、赤みやきびが
できたりすることがあります。
クリーム等を使って保湿に心がけひどくなるようなら早めに皮膚科を受診しましょう。

