

健康が ライフ

正しい手の洗い方について

～インフルエンザ・食中毒の予防に～

今月の担当

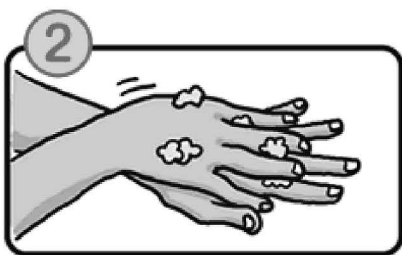
栄養士
米村 菜々美

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

今回はインフルエンザや食中毒などの予防の基本である手の洗い方についてです。次の手順を確認し、日々の手洗いの参考にしてください。



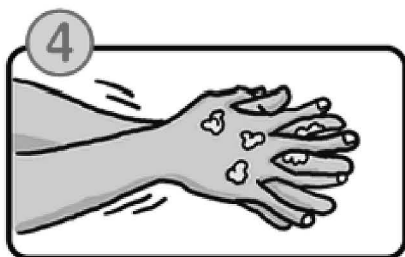
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



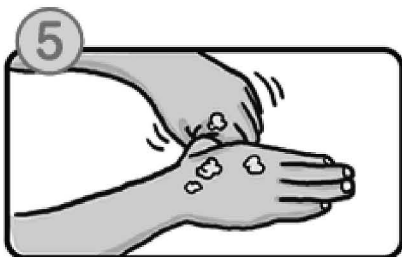
手の甲をのぼすようにこすります。



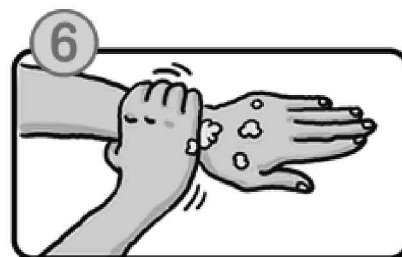
指先・爪の間を念入りにこすります。



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。



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ふき取って乾かします。またアルコール消毒剤を使用するときは必ず手が乾いてから使用してください。濡れた手で使用すると効果が半減してしまいますのでご注意ください。

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

- 小林 健 女児 美咲(みさき)秋田 12/27
- 中井 高志 女児 詩子(うたこ)拓実 1/12

■ご結婚おめでとうございます

- 伊藤 政哲・安田 萌美 若松 1/10

■お悔やみ申し上げます

- 佐藤 雅量 76歳 心和 11/30
- 菅原 忠勝 92歳 秋田 12/3
- 加藤美知子 66歳 本町 12/6
- 三浦 キエ 94歳 西町 12/12
- 那須 堯雄 73歳 若松 12/17
- 湊谷 文子 88歳 秋田 1/2
- 後藤 ハツエ 90歳 常楽園 1/5
- 戸田 光雄 91歳 中央 1/13

人の動き

- 世帯数 1,486 世帯 (- 4 世帯)
- 人 □ 3,026 人 (- 9 人)
- 男1,411人(- 3人) 女1,615人(- 6人)

平成29年1月31日現在()内は12月末比

- 石川 忠義 92歳 若松 1/14
- 穴戸 たき 89歳 勝山第一 1/15
- 近田 哲郎 79歳 拓殖 1/18
- 小山田憲三 84歳 栄第一 1/27
- 穴戸 寅雄 91歳 勝山第一 1/29
- 高山 京子 64歳 拓殖 1/31
- 南 ヒミノ 107歳 緑清園 2/1
- 井上 光治 75歳 秋田 2/4