

# くさのクローバー新聞

## 手洗いの重要性

手を洗う時に手のひらを「コシコシ」するだけで満足していませんか？実は指先や指の間、手首にも見えないバイ菌・ウイルスがついているのです。感染を起こすには様々なルートがあります。口から食べものとともに感染する【経口感染】、くしゃみや咳とともに見えない小さな粒子となつて排出された病原体が鼻や口から感染する【飛沫感染】、汚染されたものに触つて感染する【接触感染】があります。

様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなり感染が防げるとされています。特に接触感染や経口感染の予防には欠かせない事です。

## 手洗いのポイント

- ①しつかり石鹼液を泡立てること。泡立てることで手全体や手のしわまで石鹼液がいきわたります。
- ②基本の手洗いを行うと30秒かかります。30秒の手洗いを身につけるために砂時計やタイマーを置いて実施してみる方法もあります。30秒の手洗いを実感してみてください。
- ③2回手洗いを実施することでウイルスの除去効果もあるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後は2回手洗いの実施をお勧めします。



落としきれずに残った微生物もアルコール消毒液によ  
り除去できます。

## 年末年始お休みのお知らせ

	午前	午後
12/28(月)	○	
12/29(火)	○	×
12/30(水)	×	×
12/31(木)	×	×
1/1(金)	×	×
1/2(土)	×	×
1/3(日)	×	○
1/4(月)	○	

新年は1/4(月)より通常通り診療いたします。  
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

こんには。  
事務の林 百名美です。

お休みの時は一日中ダラダラ寝て過ごすことが好きです。  
漫画やアニメを見るのも好きです。

趣味は、美味しいご飯を食べに行くことで、  
遠いところでもご飯の為ならどこへも行きます！

もしあすめのご飯屋さんがあったら教えてください★

## スタッフから



くさの耳鼻咽喉科

〒843-0001

佐賀県武雄市朝日町大字甘久 1287

製作者：東島、田中み