



# 滋賀県立大学

THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE



## COVID-19 対策

滋賀県立大学🍎!学生さんへ

♥️**Life saving action**♥️

自分と大切な人を守る行動をするために

自粛期間中の心得編

～「石鹼と流水による手洗い」と「アルコールによる手指消毒」  
のポイント～



# 石鹼と流水の手洗いポイント



## ➤ 石鹼と流水手洗いを選択

- **目に見える汚れがある**場合
- **トイレ**に行った前後
- **食事**の前後
- **アルコールによる手指衛生ができない**場合



## ➤ 石鹼と流水手洗いの準備

- 手洗い場が混雑する場合は、**距離をあける**  
(2m程度)
- **指輪や腕時計は外す**
- 袖まくりをして、十分な範囲の洗浄ができるようにする。
- 手動水洗の場合、手洗い中は水を止めない。  
もしくは、手洗い後は、石鹼水をかけ洗い止める  
かティッシュなど使い捨てペーパーで閉栓する。



20~30秒  
かけて  
洗う!



手洗い後は、共有するタオルは使用せず、個人のタオルまたは使い捨てのものを使用しましょう。  
手洗い後は、十分に手指を乾燥させることが重要です。

## 手指の正しい洗浄手順



1 まず手指を流水でぬらす



2 泡状の石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



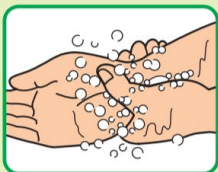
5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



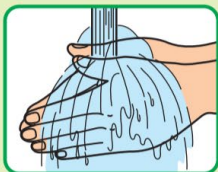
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ

SARAYA © SARAYA CO., LTD.

サライヤ株式会社 | 手洗い歌 | 15年 | 日本語 | 01-0201-00-4910

**Check!** 石鹸と流水による手洗い動画

今だからやるべき事  
西川貴教さんバースデーソング

♪  
石鹸できちんと手洗い  
サラヤ



■ 最も洗い残しやすいところ  
■ やや洗い残しやすいところ

出典：メディカルサラヤ



# アルコールによる手指消毒 ポイント



## ➤ アルコール手指衛生を選択

- 目に見える汚れがない場合
- 近くに手洗い場がない場合

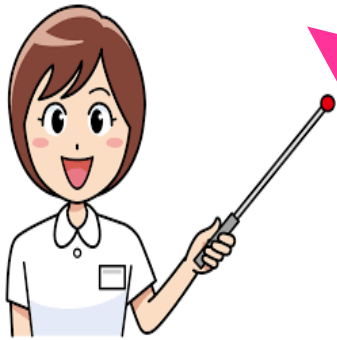


## ➤ アルコール手指衛生の準備

- アルコール手指衛生の場所が混雑する場合は、距離をあける(2m程度)
- 指輪や腕時計は外す
- 袖まくりをして、十分な範囲の手指消毒ができるようにする
- アルコールによる手指衛生を行う場合は、十分な量(1~3ml程度)を手に取り、手指全体にくまなく塗り広げる。



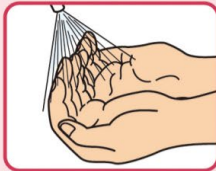
アルコール  
濃度60%以上  
15秒程度  
浸透



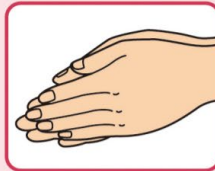
アルコールによる手指消毒は、**十分な量を手指全体に  
むらなく塗り広げる**ことがポイントです。

手指消毒後は、**完全に手指を乾燥させる**ことが重要  
です。

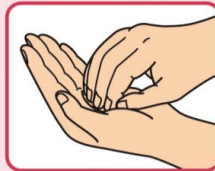
## 手指の正しい消毒手順



1 噴射する速乾性手指  
消毒剤を指を曲げな  
がら適量手に受ける



2 手の平と手の平を  
擦り合わせる



3 指先、指の背を  
もう片方の手の平で  
擦る(両手)



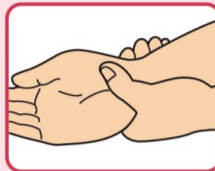
4 手の甲をもう片方の  
手の平で擦る  
(両手)



5 指を組んで両手の  
指の間を擦る



6 親指をもう片方の  
手で包み ねじり擦る  
(両手)



7 両手首まで  
ていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む

SARAYA © SARAYA CO., LTD.

**Check!** アルコールによる  
手指衛生動画

アルコール手指消毒剤による  
手指消毒 花王  
しっかりふいて正しい消毒  
SARAYA



最も洗い残しやすいところ  
やや洗い残しやすいところ

出典：メディカルサラヤ





# 「石鹼と流水による手洗い」と 「アルコールによる手指消毒」 のポイント



## ➤ 手荒れ対策と清潔行為の障害

- 洗い残しの原因となる装飾品は外す
- 自分に適した消毒薬や手洗い石鹼を使用する
- 温水を使用しない
- 押さえ拭きをして擦らず拭いて乾燥
- 自分に合ったハンドケア剤をこまめに塗る



## 手指消毒の際は 外しましょう!

Take them off before performing Hand Hygiene. / 摘下后进行手部清洁

<p><b>腕時計</b> Wrist watches. / 手表</p>	<p><b>付け爪</b> Artificial nails. / 假指甲</p>
<p><b>長い爪</b> Long nails. / 长指甲</p>	<p><b>指輪</b> Rings. / 戒指</p>

手洗い・手指消毒が不十分になり感染の原因となります  
These interfere proper hand hygiene procedure and cause transmission of infection.  
不充分的洗手・手消毒是引起感染的原因之一

**SARAYA**

© サラヤ株式会社 手洗消毒にはサハラ・SARAYA 00-0036-00-000F

出典：メディカルサラヤ