健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

4月9日(金) 13:30～15:30 電話でまるごと健康相談

予約不要

日頃の健康のお悩みなど、電話にてお気軽にご相談ください。

内　容　保健師・管理栄養士・トレーナーが健康相談に対応します。(1回15分程度)
※病気やお薬、治療方法についてのご相談にはお答えできかねます。

参加費　無料

4月28日(水) 13:30～14:00 ミニ健康講座

要予約

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。

内　容　保健師による「知って得する元気のヒケツ～フレイル・ロコモって知っていますか?～」
申込受付　4/2(金)から
定　員　先着20名　参加費　無料

5月8日(土) 10:00～11:00 質の良い睡眠とは ～夜は自然と眠れるわけではありません～

要予約

良質の睡眠のために6つの技を伝授します。

内　容　睡眠健康指導士の講話
申込受付　4/8(木)から　参加費　無料
定　員　先着15名

5月14日(金) 19:00～20:00 リフレッシュヨガ

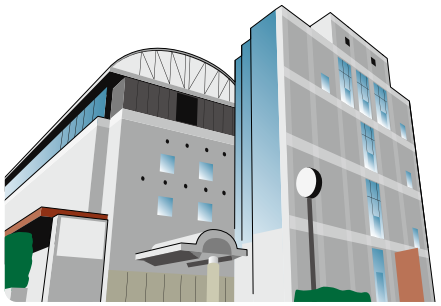
要予約

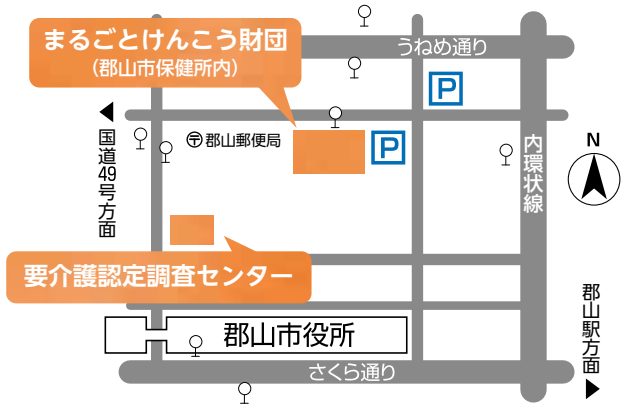
お仕事帰りにヨガで体と心をリフレッシュしませんか?

内　容　かんたんなヨガのポーズと動作
申込受付　4/14(水)から
定　員　先着25名　参加費　500円

申込先　まるごとけんこう財団
(公財)郡山市健康振興財団
TEL.024-924-2911
受付9:00～17:15(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!　まるごとけんこう　検索





駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024
郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)
TEL 024-924-2911
FAX 024-924-2907
e-mail：kkz@marugotokenkou.com

FSC ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C020493

この印刷物は、FSC ®の基準に従って認証され、適切に管理された森からの木材を含んだ用紙を使用しています。

まるごとけんこう財団

No.8
令和３年

まるごとけんこうミニ

特集　新型コロナウイルス感染を防ぐ
正しい手洗い

まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団 TEL 024-924-2911

新型コロナウイルス感染を防ぐ

正しい手洗い

ポイント
- 爪を短く切っておきましょう!
- 時計や指輪も清潔にしておきましょう!

新型コロナウイルス感染の世界的な広がりにより、これまでに経験の無い生活を強いられ、感染症への意識が高まっています。

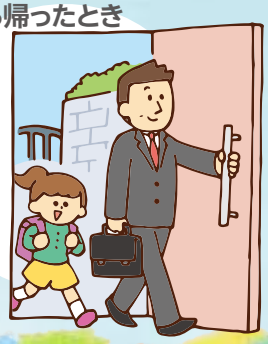
新型コロナウイルスの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染と言われています。そのうち「手」を介した接触感染は、感染した人と直接接触することや、ウイルスが付着したドアノブ、トイレ、机、テレビのリモコンやあらゆるボタンなど多くの人が共有をする物を手で触り、無意識に口や鼻、目の粘膜に触れることで体内にウイルスが侵入し感染します。

その他の風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどへの感染も同様に、手の汚染によって引き起こされます。ウイルスを体内に入れないため、人に移さないためにも、しっかりと正しい手洗いをしましょう。

そして、仕上げの手拭きも重要です。タオルなどの共用を避け、清潔なタオルやハンカチ、ペーパータオルを使用しましょう。また、手指消毒用アルコールの併用により、手を清潔に保ちましょう。

手を洗うタイミング

外から帰ったとき



せきやくしゃみをしたとき

鼻をかんだとき

ごはんを食べるとき

トイレのあと

外にあるものに触ったとき

手を洗う手順

よく泡立てて、30秒洗いましょう

1. 水で手をぬらして石けんを手にとり泡立てる

2. 手の平を洗う

3. 指の間を洗う

4. 手の甲を洗う

5. 指先を洗う

6. 親指を洗う

7. 手首を洗う

8. しっかり流してきれいなタオルやハンカチで拭く

手洗いビフォーアフター

手洗い前
塗料がブラックライトに照らされ全体的に白く光っています。

水のみの手洗い後
少しだけ汚れが落ちましたが、まだまだ白い汚れが目立ちます。

石けんでの手洗い後
白く光る部分が大幅に減りました。