

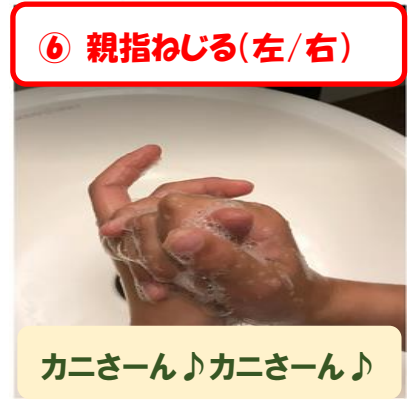
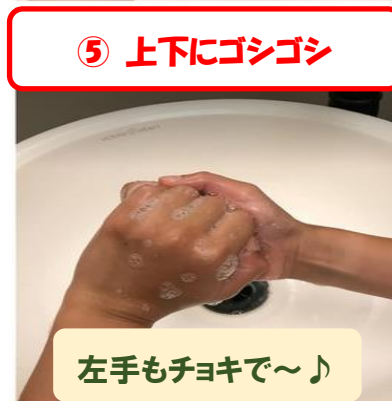
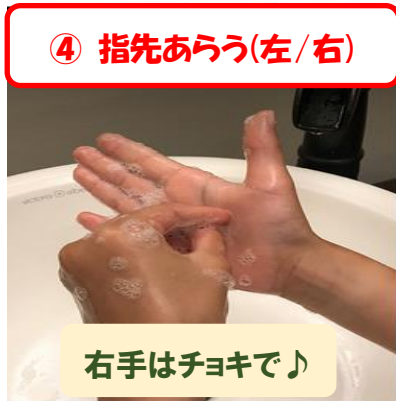
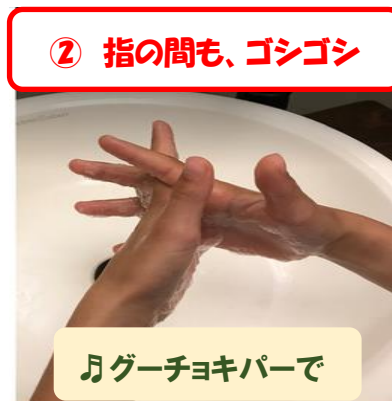
歌いながら手を洗おう♪

寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？冬に心配なのが、風邪やインフルエンザです。予防のためには規則正しい生活、十分な栄養、そして忘れてはいけないのは**手洗い**です。

WHO がオススメしている手洗いの手順を簡単に覚えるため、手遊び歌と合わせた方法が、イギリスの権威ある医学雑誌の 2019 年クリスマス特集に掲載されていたのでご紹介します。

●グーチョキパーでなに作ろう♪に合わせて、手を洗いましょう！

昔懐かしのグーチョキパーで何作ろう？の手遊び歌に合わせ、WHO オススメの手洗いをやってみよう！（下図） ※各ステップが完了するまで繰り返して歌いましょう♪



この6つの手順は約 20 秒を要します。少し長く感じるかもしれませんが、手洗いは自分はもちろん、他の人にも感染を拡大させないために重要です。歌いながら楽しく行ってみてください。最後に今年もスイッチオンジャーナルをよろしくお願い致します。

参考文献：Nisha Thampi et al. Wash your hands, Brother John! BMJ 2019;367:l6050

グーチョキパーでなに作ろう フランス民謡 替え歌歌詞:わだみこと

○手洗いのタイミング

- ・ 室内に入った時
- ・ トイレの後
- ・ 食事の前



サービスに携わる方は、ご利用者様に接する前後も重要です。

