

手を洗う

はじめに：有害な細菌は簡単に相互に広まることがある。清潔な手は健康を維持し、細菌の拡散を防ぐのに役立つ。手を適切に洗うために、手を濡らし、前後の手、指、爪に石鹸をつけ、20秒間洗い、よくすすぎ、清潔なタオルで乾かすのが細菌を取り除く最良の方法である。

健康活動

時間：

30分～3週間

難易度：

普通

使用道具：

パン、 tong、密封プラスチックバッグ、マーカー、石鹸、手指消毒剤、清潔なタオル

Instructions

● ステップ 1:

- クリーンな tong を使用してパンの1切れを取り、慎重にプラスチックバッグに入れて密封する。それを「コントロールサンプル」とマークする。

● ステップ 2:

- クリーンな tong を使用してパンの1切れを取り、それをドアノブ、机、またはキーボードにこすりつける。その後、それを密閉されたプラスチックバッグに入れる。それを「表面サンプル」とマークする。

● ステップ 3:

- 手を洗っていない状態で、パンの1切れを取り、密閉されたプラスチックバッグに入れる。それを「洗っていないサンプル」とマークする。

● ステップ 4:

- 手を手指消毒剤で洗い、その後パンの1切れを取り、密閉されたプラスチックバッグに入れる。それを「ハンドソープサンプル」とマークする。

● ステップ 5:

- 適切な手洗い技術を使用し、その後パンの1切れを取り、密閉されたプラスチックバッグに入れる。それを「手洗いサンプル」とマークする。

● ステップ 6:

- すべてのサンプルを取り、安全な場所に置く。3週間後にそれらをチェックして、手洗いが細菌の拡散を防ぐのにどれだけ重要かを確認する。

