



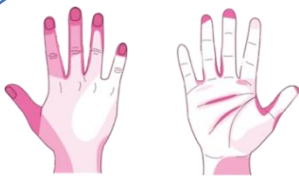
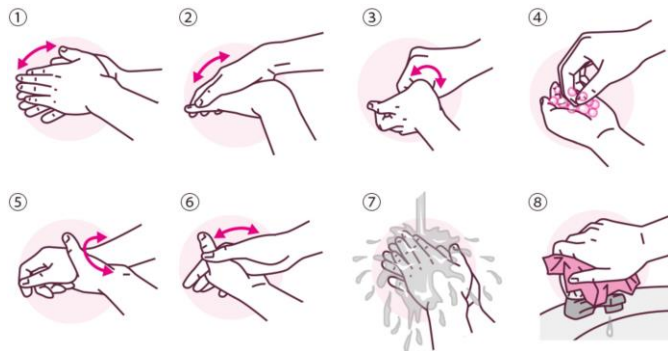
新1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
2~4年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。

昨年度は思うようにいかないことも多い1年となってしまいましたが、気持ちを新たに、充実した1年間を送りましょう。

正しい手洗い、できていますか？

手洗い時間・回数によって、残存ウイルス数は異なってきます。
正しい方法を身につけて効果を高めましょう。

今回は、皮膚表面の汚れ、有機物、通過菌のほとんどが除去される衛生的手洗いの方法を紹介します。



■ 最も洗い残しがある部分
□ 次に洗い残しがある部分

洗い残しの多い場所を重点的に！
15秒以上かけて、丁寧に洗いましょう。

外さずにいると、腕時計や指輪の下には多くの細菌が潜み、清潔にできない部分になってしまいます。

手洗いの前にまず、腕時計や指輪等のアクセサリーを外します。
次に流水で両手を手首まで十分に濡らし、手のひらに石鹸をとり、十分に泡立てます。

- ①手のひらと手のひらをすり合わせて洗います。
- ②手の甲をもう片方の手のひらで洗います。
- ③親指をもう片方の手で包み、もみ洗います。
- ④指先をもう片方の手のひらで洗います。
- ⑤両手首を洗います。
- ⑥指を組んで指の間もていねいに洗います。
- ⑦両手の指先を上に向けてるようにして、流水で洗い流します。
- ⑧持参したタオルで水気をよく拭き取ります。ペーパータオルがあればそれを用いて水を拭き取り、使用したペーパータオルで蛇口を閉めましょう。



洗う順番は異なりますが、厚生労働省が出している手洗いの動画が参考になりますので、ぜひ視聴してみてください。

URL : <https://youtu.be/Eph4Jmz244A>

手洗いをしたら、スキンケア！

帰宅後、調理の前後、食事前など手洗いの頻度が高いと手が荒れてしまいます。荒れた手をそのままにしておくと、ささくれや傷口から感染する恐れがあります。乾燥しやすい時期は過ぎましたが、手洗いと一緒に保湿も行いましょう。

選び方のポイントを参考に、自分の肌にあった保湿剤を探してみてください。



保湿剤の選び方のポイント

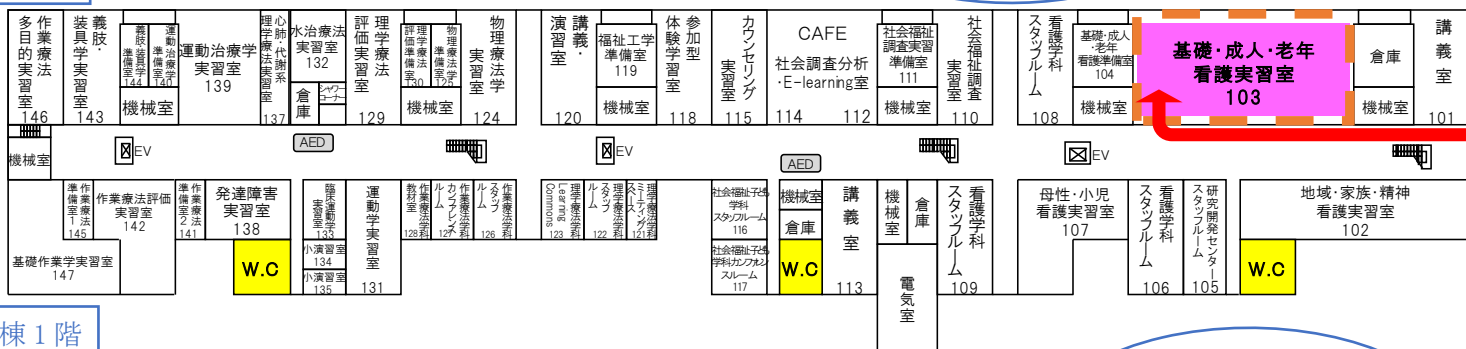
- ☆ 「セラミド」や「ヒアルロン酸」配合のもの
セラミドは角層間脂質という成分で水分の蒸発を防ぐことができます。一方で、ヒアルロン酸は皮膚表面に水分を吸着させる効果があります。
- ☆ 保湿力が高いクリームタイプ
- ☆ 無香料のもの
香料は手荒れの原因になってしまいます。

校内で手洗いができる場所

学校に着いたら、すぐに
手洗いをしましょう。
タオルを忘れずに！



北棟 1階



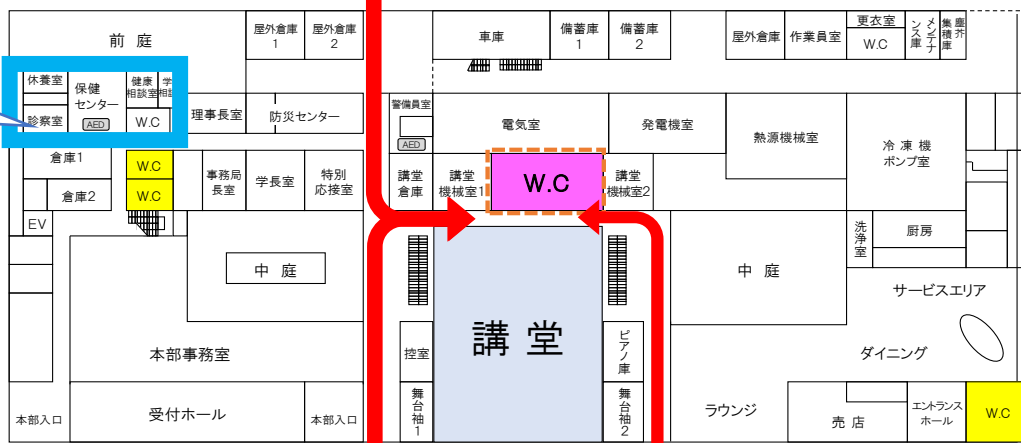
南棟 1階



講堂裏

駐輪場

保健センターは
ここです！！



バス停



学校紹介

まだ中々学校に来ることができていない
2年生や新1年生のために！！



- ・講堂 800人が入ることのできる大きな講堂。学校行事や学会や講演会に利用される他にもドラマなどに使われています。
- ・情報センター（図書館） 10万冊以上の本がストックされている図書館。グループ学習ができるスペースもあり、勉強にぴったりの環境が整っています。
- ・学生会館 学生たちの休憩スペース。授業のこと、プライベートなこと、将来のこと、、、いろいろな想いを語っています。
- ・連携と統合の丘 県大のシンボルでもある憩いの場。夏は緑が映えてとても綺麗です。