

ナイチンゲールは、負傷者の収容先である病院の環境改善面でも活躍しました。当時は、薄暗く不衛生な病院内で、重い感染症にかかった人も多かったのです。

換気や掃除など、今では当たり前の「清潔」は、感染症対策の基本なのです。



ナイチンゲール

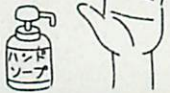
手洗い ハンカチ

石けんを使っていない

洗い残しが多いのはココ

親指 指の間 指先
手のひらのしわ 手首

洗った後も大切!



マストアイテム：清潔なハンカチ

NG

ハンカチを
持ち歩いて
いない

NG

何日も同じ
ハンカチを
使っている

NG

洗った手の
水分で髪を
セットする



前髪が長いと...

- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗くて近寄りたくない印象に

目にかからない長さが◎

前髪

健康な歯と歯ぐきで笑顔をもっとステキに

歯みがき



歯みがきのベストタイミングは

朝起きたとき 朝ごはんの後
昼ごはんの後 晩ごはんの後



POINT

眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。

長いつまめはキレイじゃない

つまめ

つまめが伸びていると...

- ・つまめと皮ふの間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- ・つまめが折れたり剥がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に



お風呂

洗い残しが多いのはココ

耳の後ろ 足の指の間

シャンプーの
すすぎ残し
にも注意



POINT

石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まります。すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流しましょう。

清潔 スタイル でいこう!

健康とキレイを作るには まず身の周りの清潔から

下着・服

キレイな肌を保つには「清潔」がポイント

清潔スタイル

ファッションチェック

- ・服が汚れたりほつれたりしていませんか?
- ・下着をつけていますか?
- ・サイズは合っていますか?
- ・正しく着用していますか?
- ・季節やTPOに合っていますか?

マストアイテム：下着

汗を吸って肌を清潔に保ってくれます。汗をかいたらこまめに着替えると清潔度UP。



「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防に繋がります。できているか振り返ってみましょう。

