

みにほけんしどう
三二保健指導♪

てあら
手洗いのこと
くわしく^し知ろう

ねりま くりつひかり おかしき かおりしょうがっこう
練馬区立光が丘四季の香小学校

みなさんはどんなときに
て あら
手を洗っていますか？



わたし

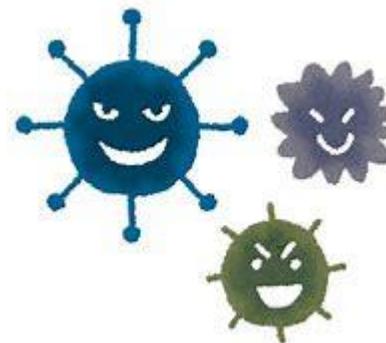
私たちはいろいろなものをさわって

せいかつ

生活しています。



そのぶん、^て手や^{ゆび}指には^{さいきん}細菌や^うウイルス^{いる}が^すつきやすいです。



びょういん はたら ひと

病院で働く人たちにとっても、

てあら かんせんしょう よぼう

手洗いは感染症予防の

ほうほう

きほんの方法です。



さいきん ういるす じぶん まわ ひと まも

細菌・ウイルスから自分や周りの人を守

てあら

たいせつ

るためにも、「手洗い」はとても大切です。

かんがえてみましょう

①では、どんなもの・^{ばしょ}場所に^{さいきん}細菌や^{ういるす}ウイルスがついていそう
でしょうか？(^{がっこう}学校だったら？^{いえ}家だったら？)

②どんな^{たいみんぐ}タイミングで^て手を^{あら}洗った方が^{ほう}よいでしょうか？
(^{かえ}帰ってから、^{といれ}トイレの^{あと}後・・・ほかには？)

^{おも}思いついたでしょうか？^{かくにん}確認してみましょう。👉



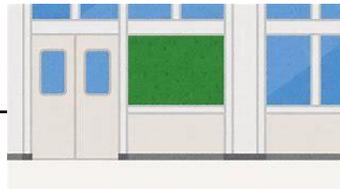
① どん^なところ^に細菌^{さいきん}やウイルス^{うい^るす}がつきやすい？

⇒ キーワードは いろいろな人^{ひと}がよくさわるところ。

がっこう

ドア、水道^{すいどう}のじゃぐち、つくえ
イス、ろうか・かいだんのか
べ、手すり^て、はいぜん台^{だい}、トイ
レ、ボール、校庭^{こうてい}の遊具^{ゆうぐ}な
ど……

ほかにもありそうですね。



家

水道^{すいどう}のじゃぐち、ドアノブ、
テーブル、れいぞうこ、トイレ、
リモコン、電気^{でんき}のスイッチ・お
もちゃやゲーム機^き、携帯電話^{けいたいでんわ}
やパソコンなど……



②どんなタイミングに手を洗ったらよいでしょうか？

☞^{そと}・外から^{いえ}家に^{かえ}帰ったら^{かなら}必ず！（^{がっこう}学校では^{きょうしつ}教室に^{もど}戻る^{まえ}前）

^{といれ}・トイレのあと

・ごはん（^{きゅうしょく}きゅうしょく）の^{まえ}前

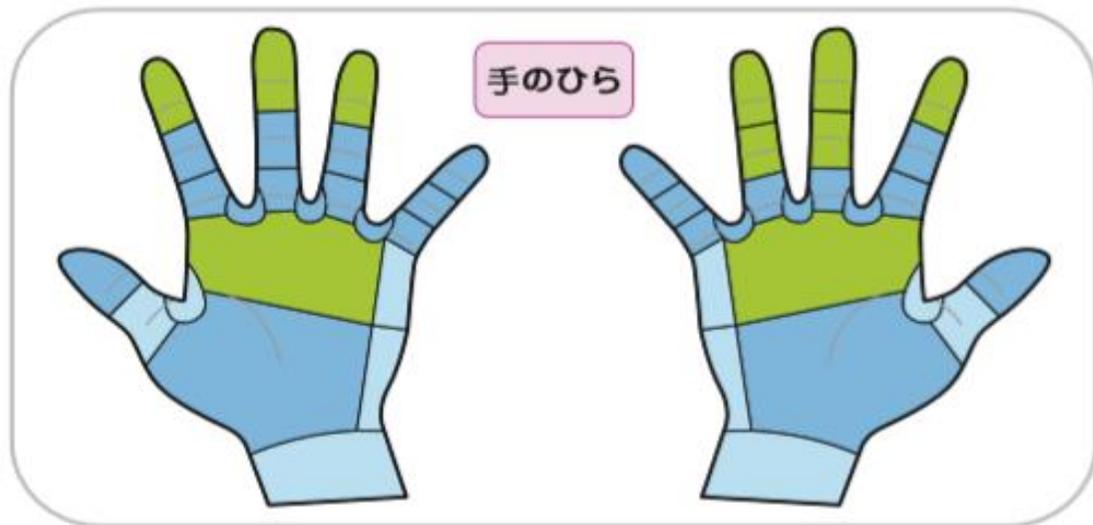
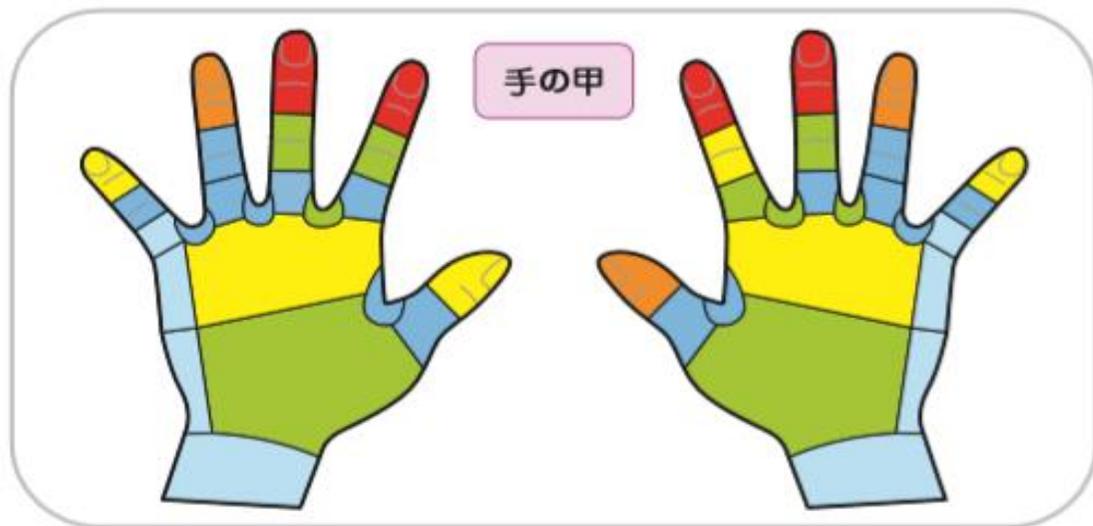
・くしゃみや^{せき}咳を手でおおったり、^{つか}使った^{ますく}マスクを
て
手でさわったとき

・^{がっこう}学校だと、^{たいいく}体育・^{やすみじかん}休み時間・^{じかん}そうじの時間のあと など

^{ほか}他にも^{おも}思いついたものや
^{ばしょ}場所
はあったでしょうか？



あら のこ ぽ い ん と 洗い残しがおおいポイント



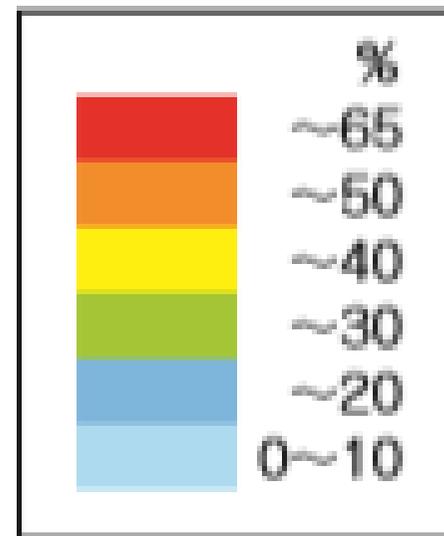
あら のこ
洗い残しがおおいぶん

・つめのまわり、おやゆび

て こう ゆび さき あいだ
手の甲(うしろ)・指の先や間

て
手のひらのしわ など

あらいのこし
あかいろ おおい
↓
みずいろ すくない



みず 水 だけ 洗い と、せ っ け ん 洗い
あら 水 だけ 洗い と、せ っ け ん 洗い



つち 土をさわってそのままの手
たくさんよごれや細菌・ウイルスが
ついてる。

つち みずあら 土をさわって水洗いをした手
たくさんよごれや細菌・ウイルスが
いたままで、ほとんどおちていない。

つち あら 土をさわってせっけんで洗った手
よごれや細菌・ウイルスが
多くおちている。(あらいのこし注意)

昨年度 後期児童保健委員会での手洗い実験結果

もっとくわしく知りたい人・・・「手についたウイルスを手洗いで落とすには」

	て あら ほうほう 手洗いの方法	て う いる す かず 手についているウイルスの数
✕	て あら 手洗いなし	およそ1000000こ(100万個)
✕	びょうかんみず あら て 15秒間水で洗った手	およそ10000こ(1万個)
○	びょう びょう あら 10秒～30秒せっけんで洗って びょうかんみず なが て 15秒間水で流した手	およそ100こ
◎	びょう あら 10秒せっけんで洗って びょうかんみず なが かい く かえ て 15秒間水で流すを2回繰り返し返した手	およそ数個

※たくさん汚れたときは◎のように2回洗うと良さそうですね。

あ る こ ー る しょうどく まえ てあら
アルコール消毒より前に、まず手洗い！

て あら かんせんしょう よぼう
こまめに手を洗って感染症を予防しましょう。

※そのぶん、手が荒れやすくなる人もいます。

あ て きずぐち ういるす かのうせい
荒れた手の傷口からウイルスがはいる可能性もあるので、
あ ひと はんどくりーむ ほしつ
荒れやすい人はハンドクリームなどで保湿をしてください♪



参考

国立医薬品食品衛生研究所資料「ノロウイルスによる食中毒の現状と対策」