

# 保健だより



2022年1月  
奈良県立郡山高等学校

コロナ感染症の広がりが心配されるなか、本校では、登校時や授業、食事などの場面での「手洗い」と「アルコール手指消毒」を呼びかけています。昼食前には、水道に長い列ができています。

一方で、感染症対策（手洗い、アルコール手指消毒など）への意識が薄れてきたためか、感染症対策が行われていない姿が見られることも増えました。『肉眼では見えないもの（ウイルス）のため、効果がみられない』ことが、意識の低下にもつながっているのではないかと考えられます。

◎ 保健委員で寒天培地を用いて、手のひらに細菌がどれくらいついているか、調べてみました ◎

洗っていない	水だけで30秒間洗う	石けんで10秒間洗う (こすり合わせる)	石けんで30秒間洗う	アルコール手指消毒のみ
				
石けんで30秒間洗った後、アルコール手指消毒	石けんで30秒間洗った後、1日使用したハンカチで拭く	石けんで30秒間洗った後、清潔なハンカチで拭く	石けんで30秒間洗った後、清潔なハンカチで拭き、アルコール手指消毒	
				

～ 実験の結果からわかること ～

- ・アルコール手指消毒は、最も有効的である。
- ・石けんで手を洗っても、細菌は残っている。
- ・手の洗い方、アルコール手指消毒は、手順に沿って行くと、細菌の残り具合が比較的少ない。
- ・清潔なハンカチを使用している、洗い方が雑だと、細菌は存在する。



\* 今回の実験では、一人だけの手で行っておらず、手洗いの方法がそれぞれで異なったため、違いが顕著に現われませんでした。しかし、「洗う」と「洗わない」では、大きな差が見られたのではないのでしょうか。

日頃から、手洗い習慣をつけて、感染症予防に励み、元気に3学期も過ごしましょう♪



手は、いろいろな物を触ったり、咳やくしゃみの飛沫を押さえたりするため、手には見えない細菌がたくさん付いています。それらの細菌は手から口や鼻を通して、体の中に入ってきます。体の中に入ると、風邪をひいたり、腹痛をおこしたり、さまざまな病気にかかりやすくなります。手洗いは、そうした病気を防いでくれます。

**\*\* 手洗い・アルコール手指消毒のおさらい \*\***



- ・石けんの泡が細かいほど、汚れをしっかりと絡め取ることができる。
- ・爪は長ければ長いほど、細菌が指先に潜みやすくなるため、常に短くするよう心がける。
- ・手首、指のつけ根、爪の間には、汚れが溜まりやすいので、丁寧に洗う。
- ・手洗後は、ペーパータオルや清潔なタオルで、水分を拭き取ると、細菌の増殖を抑えられる。湿っていたり、汚れていると菌が増殖します。



**手洗い手順 (泡石けん液)**

**SARAYA**



**手指消毒手順 (アルコール消毒液)**

**SARAYA**

