

1月の月間目標

てあらい・うがいをしっかりしよう!

みなさんは、外から帰ってきたときに手洗い・うがいをしていますか? 空気が乾燥するこの時期は、いろいろな病気が流行します。病気の原因となるウイルスや菌は、喉や目・鼻などから体の中に入ってきます。喉や目・鼻をウイルスや菌が付いた手で触らないようにするために手を洗い、呼吸によって喉の奥に付いてしまったウイルスや菌を洗い流すためにうがいをします。外から帰った時や食事の前などに、手洗い・うがいをしましょう。また、おうちの人と手洗い・うがいの大切さについて話をするのもいいですね。

てあら じかん かいすう こうか 手洗いの時間・回数による効果

手洗いの時間や回数を意識するだけでも感染予防につながります。手洗いなしと比べると、水で15秒間洗い流すだけでもウイルスの数は約百分の一になります。ハンドソープで30秒間もみ洗いした後に、水で15秒間洗い流すと約一万分の一となります。ハンドソープを使った手洗いを2回繰り返すと、ウイルスはほとんどなくなります。特に、外から帰ってきた時にはハンドソープを使ってしっかりと手洗いをしましょう。

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

*手洗いなしと比較した場合

出典 森功次他:感染症学雑誌, 80:496-500,2006

<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

できていますか? 衛生的な手洗い

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手に取る
- 手のひら、指の腹面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う(内側・側面・外側)
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる
- アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

*アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

©公益社団法人日本食品衛生協会

(公社) 日本食品衛生協会 平成26年度食品衛生指導員巡回指導資料より

うがいをするときのポイント

外から帰ってきたら、まずは、「ブクブク」うがいで口の中をきれいにします。続いて、「ガラガラ」うがいでのどの奥のウイルスやほこりを取り除きます。正しいうがいで元気に冬を乗り越えましょう。

1. コップに水を用意して
2. 口に半分ぐらい、水を飲み
3. 正面を向いたまま「ブクブク」と
4. もう一度、口に水を飲み
5. 顔を上に向けて「ガラガラ」と
6. 「ガラガラ」うがいは2~3回

1回は15秒ぐらい

https://www.jrc.or.jp/chapter/hiroshima/news/2020/0428_015334.html



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日

(いきいきサンデー)」です

奈良県立教育研究所



教育研究所Web サイト
家庭教育ページ