



ほけんだより 11月



聖隷こども園

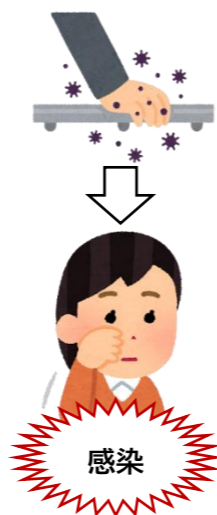
保育園 保健部会

2023年11月6日

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。戸外遊びで色が変わった葉っぱを目にする子どもたちも季節の移り変わりを感じているようです。さて、新型コロナウイルスが5類になり半年が経ちました。その間に各園では様々な感染症がみられました。今回のほけんだよりでは、自分の体を守るもっともシンプルな方法である「手洗い」についてお伝えします。正しい手洗いの仕方を知ることによって細菌やウイルスから家族を守りましょう。

病気は手指からの感染が多い！

私たちの手や指には、たくさんの細菌やウイルスが付着しており、その手で物を触ることによって細菌やウイルスを物に付着させてしまいます。もちろんその部分を触っただけで感染することはありません。問題は、その手で顔（鼻や口など）を触ってしまうことです。そうすることで粘膜を通じて体内に細菌やウイルスが侵入し、感染につながってしまいます。これが接触感染の流れです。「鼻や口なんて自分は触らない」と思っている人もいるかもしれませんが、なんと1時間に平均23回も『無意識』のうちに顔を触っているという報告（内閣府資料より）もあり注意が必要です。このように接触感染のほとんどは手を介して感染するため、リスクを下げるためには、こまめな手洗いが重要になってきます。



正しい手洗いができていますか？

右の表は、手に付着した菌が手洗いによりどれだけ減少するのかわかるものです。流水のみの手洗いではかなりの量のウイルスが手に残ってしまうことがわかります。感染症の中には数十個のウイルスでも感染してしまうものもあるため、手洗いの際は必ずハンドソープや石けんを使用しましょう。また、下痢便を拭いた後など、感染のリスクが高い場合は、2回の手洗いが有効です。

手の洗い方			
手洗いなし	流水で15秒	ハンドソープで10秒から30秒もみ洗い そのあと流水で15秒すぐ	ハンドソープで10秒もみ洗い そのあと流水で15秒すぐ 2回繰り返す
手に残るウイルスの数（手洗いなしと比較した場合）			
約100万個	約1万個	約100個	約数個

出典 森功次他：感染症学雑誌

手洗いのポイント

- ① 洗う時間の目安は、20～30秒。ウイルスは目に見えないので時間をかけて、ゆっくり丁寧に洗いましょう。
- ② 親指、指先、手の甲、手首などは洗い忘れが多いので気をつけましょう。手のしわや爪の間まで気を配ればさらに効果的です。
- ③ 手を洗ったあとは清潔なハンカチやペーパータオルでしっかり拭きましょう。



子どもに手洗いを習慣化させるためには？～お子さんと一緒に手を洗いましょう～



- 手洗いの時間を楽しい時間に
家族と一緒に手を洗ったり、歌を歌いながら洗ったりすれば、手洗いの時間も楽しくなります。
- なぜ手を洗わなければいけないのか分かりやすく教える
「手を洗いなさい」ではなく、「きれいにしようね」「バイ菌退治しようね」など声をかけてあげましょう。
- 褒めてやる気をアップ
しっかりできたら褒めてあげて子どものやる気をアップさせるのもおすすめです。
- 子どもが自分から進んで洗いたくなるような環境を作る
子どもが手を洗いやすい高さにする、お気に入りのタオルを掛ける、好きな香りのハンドソープなど。



厚労省ホームページより



色々なポーズで楽しく手洗い！

花王ホームページより

◎手指消毒について

基本的には、手洗いをしっかりしていれば手指消毒は必要ではありません。きちんとした手洗いできない時には、手指消毒を行いましょう。手指消毒は、汚れを除去することはできないため、手洗いができる環境であればまずはしっかり手洗いをしましょう。

爪を定期的に切りましょう！

爪が長く伸びていると爪が折れる、友だちに爪が当たって怪我をさせてしまう、虫刺されを掻き壊してとびひになるなどのトラブルが起こります。また、爪の間にバイ菌が入りやすく不衛生です。そのようなことがないように定期的に爪の長さを確認しましょう。

爪のお手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りの爪は柔らかく切りやすいです。また、切り過ぎるとバイ菌が入ることもあるので深爪にならないように十分注意しましょう。

