

ほけんだより

八幡市立橋本小学校
保健室
平成28年11月

こまめな「手洗い」は健康への第一歩

手洗いはだれでも簡単にできる病気の予防法です。世界中に手を洗う水と石けんがあり、手洗いの習慣がつくと、病気で亡くなる100万人の子どもの命を守ることができるとも言われています。病気の予防の効果はとても大きいのです。

しかし、石けんですみずみまで洗わないと、せっかくの手洗いも効果はないので、正しい手洗いを覚え、こまめに洗う習慣をつけましょう。

手洗いで予防できる病気とは…

病気を引き起こす細菌やウイルスは、手から口、目、鼻、傷口などを通して、体内に入ることがあります。

そのほかに空気感染や飛まつ（せきなどで飛ぶしぶきによる）感染などもあるので、手洗いで完全に感染を予防できるとは言えません。しかし、手についた細菌やウイルスを落とし、体内に入るのを少しでもおさえることで、病気にかかりにくくなります。

細菌が起す病気

- ・食中毒（腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクターなど）
- ・麦粒腫（ものもらい）
- ・とびひ など

ウイルスが起す病気

- ・インフルエンザ
- ・かぜ
- ・感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）
- ・流行性角結膜炎（はやり目）
- ・咽頭結膜熱（プール熱） など

いつ手洗いをすればいいの？

屋外で遊んだときや、トイレの後、ペットに触った後は、細菌などで汚れていることが多いので、必ず手を洗いましょう。また、食事中は、手が口に触れることが多くなります。そのため、食事前にも必ず手を洗うことが大切です。

帰宅時

トイレの後

ほかにも

- ・くしゃみを手で受けたとき
- ・鼻をかんだ後
- ・料理をする前
- ・生肉・生魚に触った後 など

食事前

ペットに触った後

手を洗う

手の洗い方

手洗いの際、石けんを使い、手のすみずみまで洗わないと、病気の予防効果はあまりありません。正しい洗い方をマスターしましょう。

- ① 手を水でぬらす
- ② 石けんを付ける
- ③ 手のひらを洗う（石けんを泡立てる）
- ④ 手の甲を洗う
- ⑤ 指先を洗う
- ⑥ 指の間を洗う
- ⑦ 親指を洗う
- ⑧ 手首を洗う
- ⑨ 手に付いた石けんを洗い流す

手をふくハンカチ・タオルは清潔なもので！

せっかく手のすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチやタオルが汚れていては、また手が汚れてしまいます。毎日清潔なものを使いましょう。

