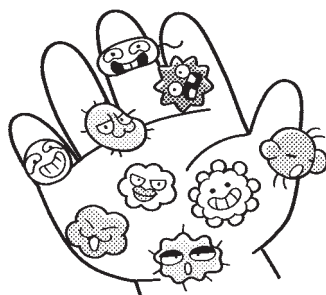


ほけんニュース

幼児期から身につけさせたい 手洗い習慣

目に見えなくても手にはばい菌がいっぱい

感染症の原因になるばい菌(ウイルスや細菌)は、小さくて目には見えません。感染している人と握手や抱っこなどで触れ合ったり、汚染されたドアノブ、手すり、遊具などを触ったりすると、手にはばい菌がたくさんつきます。そして、その手で口や目、鼻を触るとばい菌が体内に侵入して、感染症にかかってしまいます。感染を防ぐためには、石けんを使った手洗いが有効です。

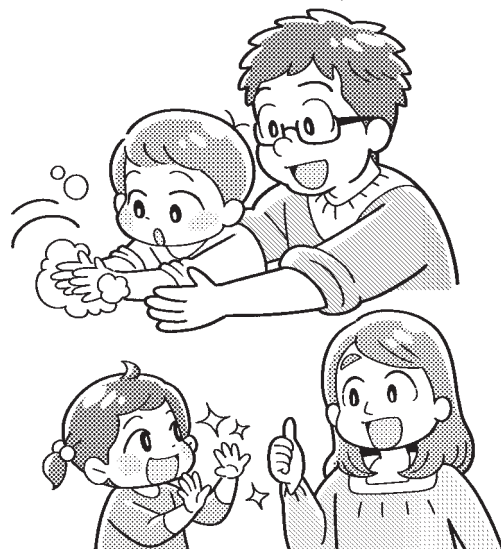


子どもの成長発達に合わせて手洗いをサポート

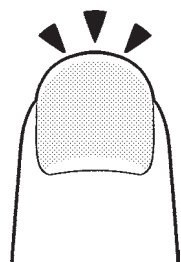
0～1歳頃 自分で立てないうちは、おしぼりで手を拭きます。立てるようになったら、踏み台などを用意して、子どもを後ろからしっかりと支えて、一緒に洗います。

2～3歳頃 手本を見せて、手の洗い方を伝えます。「自分でできる」という意識が高まる時なので、できるようになったことは、言葉にして認めましょう。

4～5歳頃 自ら手洗いを一通りできるようになりますが、きちんと洗えているかどうかの確認は必要です。また、「手洗いでばい菌を洗い流そう」など、手洗いの必要性を伝えるようにします。

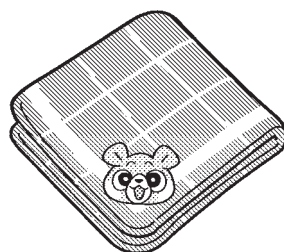


爪は短く切っておきましょう



爪が伸びていると、汚れがたまって細菌が増えやすくなります。適切な長さにし、指先や爪の間もしっかり洗います。

清潔なタオルなどで拭きましょう



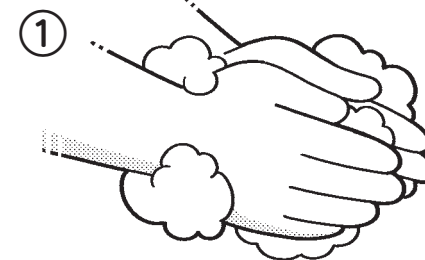
手洗いの後は、清潔なタオルなどで手の水分をしっかりと拭き取ります。

タオルなどを共有するのは避けます。

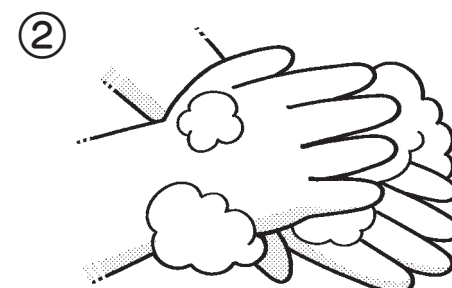
上手な手の洗い方



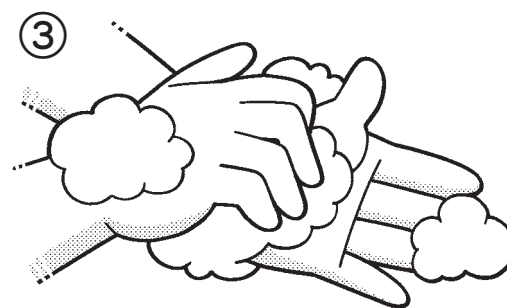
手洗いは、石けんを使って30秒以上の時間をかけて、ていねいに行います。



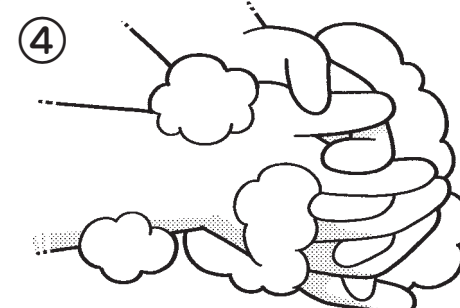
① 手をぬらしてから、石けんをつけてよく泡立てて、手のひらをこすります。



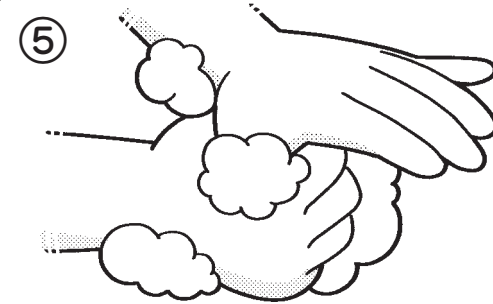
② 手の甲を伸ばすようにして、こすります。



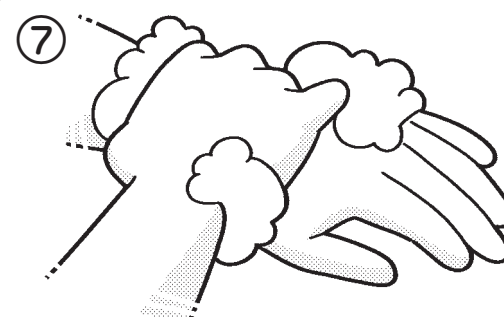
③ 指先と爪の間をよく洗います。



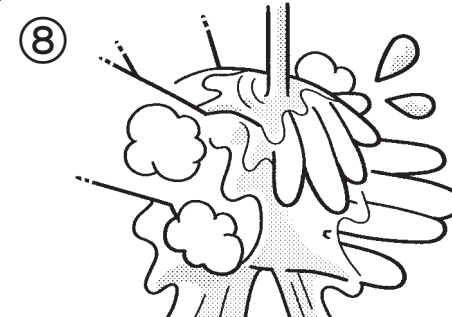
④ 両指を組み、指の間をよく洗います。



⑤ 親指を、反対の手でにぎって洗います。



⑦ 手首も、反対の手でにぎって洗います。



⑧ 流水で洗い流した後、タオルで拭きます。

監修 川崎医科大学 小児科学 特任教授 中野貴司先生