



2月の月間目標



てあらい・うがいをしっかりしよう!

冬の時期は、ウイルス性の胃腸炎やインフルエンザなど、いろいろな感染症が流行します。病原体(細菌・ウイルス等)によって引き起こされる感染症は、いつでもかかるおそれがありますが、特に冬に感染のリスクが高まります。感染症を予防し、健康で清潔な毎日を過ごすために、子どもに「手洗い・うがい」の習慣を身に付けさせましょう。

小さい子どもには、外から帰った時、食事の前などに、「手を洗おうね」「うがいをしよう」と声をかけ、親が手本を見せながら一緒にやってみましょう。子どもが大きくなったら、親子で「手洗い・うがい」の大切さについて話し、「自分の健康は自分で守る」という子どもの意識を育てましょう。

なぜ手洗い・うがいは大切なの?

感染症の原因となる病原体は主に口、鼻、目から体内に入ります。いろいろなものに触れる手や、ほこりや異物などの進入を防ぐ働きをもつのに、たくさんの病原体が付いています。

下表は「手洗いの時間・回数による効果」です。この表から、手洗いをしっかりすれば、体に入ってくる病原体をかなり減らせることがわかります。

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%)

(出典:森功次他:感染症学雑誌)

※手洗いなしと比較した場合

また、うがいをすれば、口やのどの中で増えようとしている病原体を外に出すことができます。

手洗い・うがいは、清潔を保つためだけでなく、感染症を予防するためにも、とても大切なのです。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

(厚生労働省のWeb ページから)

うがいをする時は

いきなりガラガラとうがいをせず、まずはクチュクチュうがいで口の中をきれいにしましょう!



元気に毎日を過ごしましょう!

手洗い・うがいで、病原体が体に入らないように予防することも大切ですが、ウイルスなどが体に入ってきて負けない体をつくることも大切です。「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動や外遊び」を心がけ、寒さの厳しい時期ですが、家族みんなで元気に毎日を過ごしましょう!



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日
(いきいきセンター)」です

奈良県立教育研究所



(平成31年2月)
家庭教育Web ページ