

中学生・二高生の皆さんへ 生活指導より No.9

手洗いの達人になろう！

前回の「マスクの着用」と併せて、感染経路を断つ対策として身近で有効な方法が、「手洗い」です。今回は、「手洗い」について知識を深めることで、新型コロナウイルスの感染を防ぎましょう。

どうして「手洗い」が必要なの？

私たちは、身の回りには様々なものに全く触れないで日常生活を送ることはできません。それは、自分の手に新型コロナウイルスが付着するのを完全に避けることは不可能であることを意味します。さらに、右の図にもある通り、私達は実は「顔を触る」という感染リスクが上がる行為を無意識にしています。そのため、私たちは「手洗い」をすることで感染リスクの低減を目指す必要があるのです。

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！

いつ「手洗い」をすればいいの？

「様々なものに触れたあと」というのが基本的な考え方です。下に「特に注意したい5つのタイミング」の図を載せますので、頭に入れましょう。

手洗いの、5つのタイミング



手洗いの効果って、どのくらい？

水とハンドソープで手を洗うことで、大幅にウイルスを減らすことができます。ただし、「洗い方」によってウイルスの減り方はだいぶ変わります。丁寧な手洗いを心がけましょう。外出先などでどうしてもハンドソープで手を洗えない場合は、アルコール消毒を使用するとよいでしょう。

なお、両方を同時に行う必要はありません。逆に手の皮膚のバリアー機能が破壊されて手が荒れるリスクが上がってしまいます。



どうやって手を洗ったらいいの？

手洗いは新型コロナウイルスも含めた感染症予防に大変有効ですが、「洗い方」によって効果は大きく変わります。「正しい手の洗い方」で手を洗い、効果を最大にしましょう。

正しい手の洗い方



手洗いをして健康的な生活を送ろう！

「手洗い」は新型コロナウイルスだけでなく、この時期に流行するインフルエンザやノロウイルスなどといった感染症予防にももちろん有効です。つまり、「手洗い」は、様々な病気から皆さんを守ってくれる、身近で最強の方法なのです。この通信を通じて家族や仲間と日常の手洗いについて話してみてください。そして、健康な日常生活を作り上げましょう。

《参考資料》

・厚生労働省 HP <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

(新型コロナウイルスに関する必要な情報を得たいと思った時に、基本となるサイトです。)