

保健通信

令和2年 10月 22日
益田翔陽高等学校 保健室

コロナウィルスが日本で騒がれ初めて8か月が過ぎました。
これからはコロナだけでなく、インフルエンザも流行してくる時期となります。

感染症予防にも食中毒予防にも共通して「**こまめな**」手洗いが基本であり有効であると言われています。今月号はその手洗いについて掲載します。

【泡つけて約1秒でいいの! ?】

みなさんは手洗いでどこを洗っていますか? 何秒洗っていますか? 右の図は厚生労働省が作成したものです。どこかで目にしたことがあるのではないのでしょうか? 正しい手の洗い方として以下の10箇所を洗うとよいと書いてあります。

- | | | |
|--------|--------------|--------------|
| 1 手のひら | 2・3 手の甲 (左右) | 4・5 指先 (左右) |
| 6 指の間 | 7・8 親指 (左右) | 9・10 手首 (左右) |

感染症対策へのご協力をお願いします

! 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウィルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前**、**食事前**などこまめに手を洗います。

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。指先や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をゆらした後、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す。

厚生労働省 健康増進局



さらに、下図の手洗いのすすめでは、手洗いの方法の違いによって効果が異なることが専門雑誌に掲載されていたようです。



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500(2006)

短短手洗い、その方法とは!!

ハンドソープで10秒もみ洗い
流水で15秒すぎ $\times 2$ セット

上記の方法によって
手洗いなしの状態 (約100万個) から
1/100万減って約数個にまで減少できるそうです!!!

この二つの情報を組み合わせると...

洗いたいところは全部で10カ所、ハンドソープで10秒。すなわち $10 \text{秒} \div 10 \text{カ所} = 1 \text{秒} / \text{カ所}!!$
計算上ではやはり**各部位で約1秒**泡で洗えば良いというになるのではないのでしょうか。

(すすぎの場合、約1.5秒/カ所)

感染症予防・食中毒予防に、**こまめに**短短手洗いをしましょう。