



さやだより

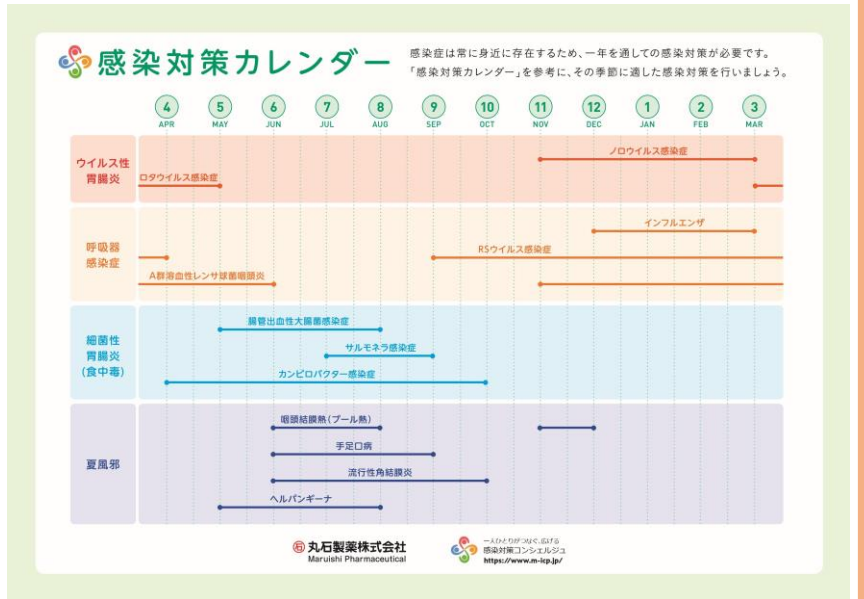
今月のテーマは 手洗い

◆手洗いの重要性！

この表を見ると分かるように1年を通じて感染症は流行しています。

くしゃみ、鼻水、嘔吐、下痢などで体の外に出たウィルスや細菌は、電車やバスのつりかわ、ドアノブ、トイレ、スマホ、衣服などに付着します。付着後は2～8時間程度感染力を保持しています。ウィルスや細菌が付着した部位に他の人の手が触れることで、次々と感染が広がってしまいます。

感染拡大を防ぐためには、正しい手洗いを身につけてウィルスや細菌を除去することがとても大切なのです。



◆手洗いのタイミング！

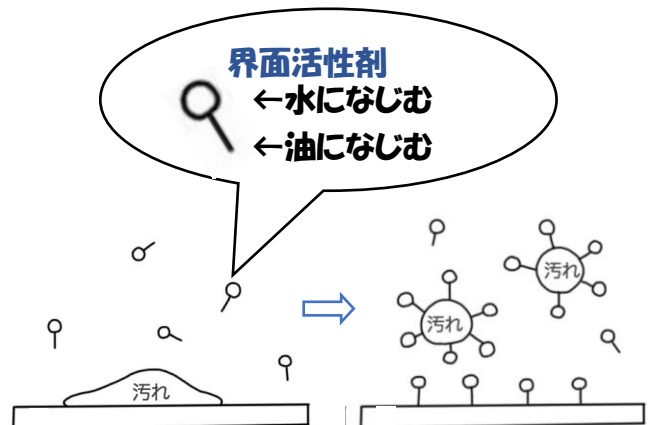
次のようなときは手洗いを行きましょう。

- ☑ 外から帰ったとき
- ☑ 料理の前
- ☑ 食事の前
- ☑ トイレの後
- ☑ 鼻水や痰をぬぐったティッシュに触れた時
- ☑ おむつの処理後
- ☑ 排泄物や吐しゃ物の処理の後
- ☑ ペットに触れた後



◆石けんのちから！

石けんの働きには界面活性剤が大きな役割を果たしています。界面活性剤の頭は水になじみ、足は油になじむ成分で出来ています。ですから、水にも油にもなじんで汚れを包み込み、きれいにしてくれるのです。よく泡立てて使うと効果的です。



◆消毒薬について

エタノール系の消毒薬はシュッと手にかけてこするだけでインフルエンザウイルスなどを除去できるので便利でいいですね。ですが、ノロウイルスには効果がありません。



ノロウイルスに効果がある次亜塩素酸ナトリウムが配合された塩素系の消毒薬は、残念ながら手指の消毒に使えません。物を消毒するのに使います。薄い濃度では床やドアノブ、汚物の処理には濃い濃度というように使い分ける必要があります。

消毒薬だけで感染予防することは難しいので、手洗いもしっかり行いましょう。

◆手洗いの後は保湿が大事！

仕事や介護で頻繁に手洗いしたり消毒薬を使ったりしていると手荒れに悩まされることもあります。洗浄剤や消毒薬で皮膚のバリア機能が失われるからです。

冬は特に乾燥し、手が荒れやすくなります。手荒れ予防のために、手洗い後は保湿成分入りのクリームやローションを塗っておきましょう。



◆手洗いの方法



5秒間

手のひらをあわせ、ゴシゴシ



右・左 5秒間

手の甲を伸ばすように、ゴシゴシ



円をかくように
5秒間

指先、つめの間もしっかりと洗う



よくこすりあわせ
5秒間

指と指の間も十分に、ゴシゴシ



親指も忘れず
5秒間

親指をねじるように洗う



5秒間

手首もわすれずに、ゴシゴシ

＜手洗いのポイント＞

最初に、水で手をぬらして、せっけんをまんべんなく手にひろげて泡立たせます。

その後、1～6までを各5秒間ずつ行います。右手・左手お忘れなく！

手洗いのあとは、きちんと乾燥させましょう。

水分は、なるべく使い捨てのペーパータオルでふきとりましょう。

右の○を囲んだところが洗い忘れポイント！
指先、指の間、親指の付け根、手首です！！

