



正しくキレイに手を洗うコツとは？

『手洗い』は、感染予防の要です！

小さな子どもが手洗いの必要性を理解するのは、なかなか難しいですよ。それよりも手洗いが楽しい、気持ちよと感じるように、親子でできる工夫やコツを集めてみました。

ハンドソープの前に

最初に水で汚れを洗い落とします

☆手首まで袖をまくりましょう。

☆水でしっかり手を濡らすことで大まかな汚れを落とし、せっけんの泡が隅々まで届きやすくなります。

ハンドソープやせっけんは、よく泡立てましょう

☆「泡立っている」＝「しっかりと洗浄力がある」ということ！

汚れを泡で包み込みましょう。

☆泡立ちが良いと、摩擦による肌への刺激を減らし、手荒れを軽減できます。

時間は、30秒以上かけて！30秒を楽しくするコツは…？

☆歌を歌いながら楽しく洗ってみましょう。

興味のある歌など歌って洗うと30秒があつという間に感じるかもしれません。

☆パパ、ママと一緒に洗ってみて！！

子どもはまねっこが大好き！楽しく洗う様子を見せてあげましょう。

上手にできないときは、子供の手を包み込むように洗いましょう！

☆手洗いが楽しくなるグッズを用意してみは…？

ハンドソープの容器にイラストを描いたりやシールを貼る。

子ども専用の手ふきタオルを作る。カレンダーにシールを貼る。



手をふくタオルにも気をつけましょう

☆理想はペーパータオルですが、多くのご家庭ではタオルを利用していることと思います。

湿ったタオルを長時間放置しておく、バイキンが繁殖しやすくなります。

タオルは家族ひとり1枚ずつ使い分けるようにして、共有しないようにしましょう。

キレイに手洗いができたら、たくさんほめましょう

☆加減がわからず、洗面所が水浸し、泡が飛び散って洋服を汚すことも…

つい注意をしたくなりますが、ここはぐっとこらえましょう。「上手に泡ができたね」「指先までしっかり洗えたね」など具体的にほめましょう。ほめられることで子どもは「自分でできた」という達成感と満足感を味わうことができ、さらなるやる気へと繋がっていきます！

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後	約0.0001% (数十個)
流水で15秒すすぐ	
2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

感染経路として、飛沫感染の他に接触感染にも注意が必要です。

人は、無意識に顔をさわっています。

目、鼻、口などの粘膜からの感染は、約44%を占めているとのことです。

清潔な手で、感染を予防しましょう♪



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL: 079-490-2064 (専用電話)

FAX: 079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



感染症対策へのご協力をおねがいします

！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、自分の手にもウイ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**調理の前後**、**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
時に

・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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのば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

厚生労働省



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



厚生労働省HPより