

なぜ初めに水洗いをするの？

「お湯での水洗いがオススメ」

つまり・・・
初めの水洗いは、「しっかり泡立てて水洗いする」ための準備なんだね！

冷水による水洗いは汚れの落ち具合が低下するほか、冬場の水洗いがおそろそそになりがちだよ。
温水が使用できる水洗い設備があるといいね！

泡立ちがよくなるよ。
洗い落とすことによって、より石けんの洗い落としやすくなるよ。
このときに手についているほこりや油分を落とす。
だからまず手を水でぬらすよ。
石けんを泡立てるには水分が必要なんだ！

なぜ洗剤を使うの？

水だけの水洗いでは、手に付着している汚れや微生物を十分に洗い落とすことができないよ。
必ずせっけんなどの洗剤を用いて手を洗うことを習慣づけよう。

手洗いなし	約100万個
残りウイルス	約0.001%
1回	約0.001%
2回	約0.0001%

石けんやハンドソープなどの洗剤で10秒もみ洗い後
流水で15秒すすぐ

石けんの濃度の目安になるのが泡立ち！
そして泡立ちがよいことは洗浄力があるという目安になるよ。
しっかり手を洗うために、手の大きさに合わせて必要な量の洗剤を取ろうね。

手洗いはどこに注意すればいいの？

「爪先」
→ 指先を反対側の手のひらに擦り洗いしよう
「関節のシワ」
→ 指を曲げ関節のシワを伸ばして洗おう
「手首」
→ 反対側の手のひらで手首を洗おう

「指の側面、付け根」
→ 指を交差させて洗い
「手のひらのシワやへこみ」
→ 反対側の手の指を使って洗おう
「親指、親指の付け根のふくらみ」
→ 反対の手で親指を握り回転させて洗おう

1本1本洗うことを意識しよう

乾燥はどうしたらいいの？

・ペーパータオルでしっかり手の水分を拭き取ろう。
指先の水分は拭き取りが難しく残りやすいから注意ポイント！
・拭く行為は手についている微生物を減少させる効果があるよ。
また、手に水分が残っていると次にアルコール消毒の効果が薄れてしまうから気をつけてね。

ペーパータオルがないときは、ハンカチやティッシュなどを使おう。

ただし、ハンカチなどの布タオルは微生物の温床になりやすく、共用して繰り返し使用すると、二次汚染の原因になるよ。

読んでくれてありがとう

手洗いが先？消毒が先？

「手洗い→消毒」の順番だよ！

手洗いと消毒の目的は
手洗い：手指についた汚れや有機物などを取り除く
消毒：手指についた菌を短時間で減少させる

！ 手洗いをした後に手を乾かさずに手指消毒をすると、殺菌効果が弱まっちゃうよ！

手指消毒は手をしっかり拭いてから！

なぜ感染症予防に手洗いが重要な？

感染症は右の図の3つの要因がそろって感染するよ。
感染対策において、これらの要因のうち1つでも取り除くことが重要なんだ！
特に「感染経路の遮断」は感染拡大防止のために重要な対策だよ。
感染経路を遮断する対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含むせきエチケット」
外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などはこまめに手洗いを心がけよう！

感染経路
感染成立の3要因
病原体（感染源）
宿主

手洗いは感染経路を遮断するためにとても大切！

衛生習慣 なんで？どうして？ 手洗いの疑問

Hygiene
Sakulife

疑問を
見にいこう！

©2021 さくらいふ IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

乾燥はどうしたらいいの？

・ペーパータオルでしっかり手の水分を拭き取ろう。
指先の水分は拭き取りが難しく残りやすいから注意ポイント！
・拭く行為は手についている微生物を減少させる効果があるよ。
また、手に水分が残っていると次にアルコール消毒の効果が薄れてしまうから気をつけてね。

ペーパータオルがないときは、ハンカチやティッシュなどを使おう。

ただし、ハンカチなどの布タオルは微生物の温床になりやすく、共用して繰り返し使用すると、二次汚染の原因になるよ。

読んでくれてありがとう

参考文献

- ・ 公益社団法人日本食品衛生協会（2014年）「食中毒・感染症を防ぐ!!食品を取り扱う人のための衛生的な手洗い」
- ・ 厚生労働省HP「新型コロナ対策 身の回りを清潔にしましょう。
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000645543.pdf> 2020/12/4アクセス)
- ・ 厚生労働省HP「手洗い」ポスター (<https://www.mhlw.go.jp/content/000645542.pdf> 2020/12/4アクセス)
- ・ 厚生労働省HP「感染対策の基礎知識」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000501120.pdf> 2020/12/4アクセス)



さくらいふちゃんと一緒につくろう

- ①ブックレットを印刷します。
- ②写真の通りに、山折り谷折りにおります。
水色で線をひいたところを、ハサミやカッターナイフを使って切ります。
- ③④⑤組み立てます。 ⑥完成！

