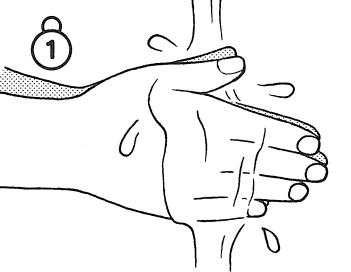
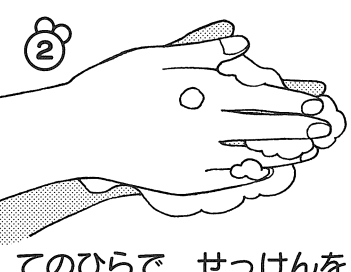
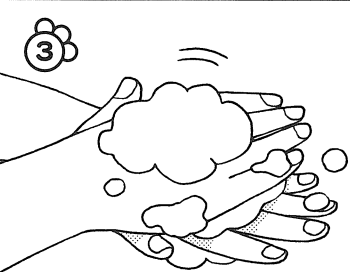

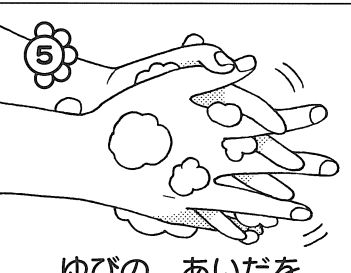

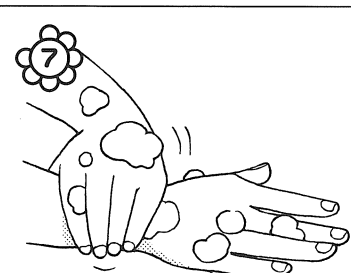




# ほけんニュース

## 正しい手の洗い方を身につけましょう

手は、いろいろなものに触れるため、細菌やウイルスなどが付着します。そのままの手で食べたり、口や鼻に触れたりすることで、体内に細菌やウイルスが侵入して感染することがあります。それを防ぐためには、正しい手洗いを身につける必要があります。

### はなまるな てあらいを めざそう!

 <p>① てを みずで ぬらす</p>	 <p>② てのひらで せっけんを あわだてる</p>	 <p>③ てのこうを あらう</p>
 <p>④ ゆびさきと つめを あらう</p>	 <p>⑤ ゆびの あいだを あらう</p>	 <p>⑥ おやゆびを にぎって あらう</p>
 <p>⑦ てくびを あらう</p>	 <p>⑧ みずで あわを ながす</p>	 <p>きれいな タオルで ふこう! けんこうくまちゃん</p>



### 手洗いの効果

細菌やウイルスは、手を介して口や鼻などから人の体内に侵入して感染します。それを防ぐには、手洗いがもっとも簡単で、効果的です。手洗いをしないと手についたウイルス数は約100万個であるのに対し、水だけで15秒洗うと約1万個に減りました。石けんで60秒洗い、流水で15秒すすいだ場合は数十個に減少しました。10秒洗い、15秒流水ですすぐを2回くり返した場合には、約数個まで減少しました。

子どもたちに、手洗いの大切さを伝えましょう。

出典 森功次ほか「Norovirusの代替指標としてFeline Calicivirusを用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討」『感染症学雑誌』80(5):496-500,2006

## 手洗いの大切さを絵本で学んでみませんか?

- ★『あらいくん』中川ひろたか文 seriko絵 世界文化社刊
- ★『てあらいできるかな』きむらゆういち作・絵 偕成社刊
- ★『ルルロロのてあらいだいすき!』あいはらひろゆき作 サニーサイドブックス刊
- ★『てあらいーモ うがーモ』わたなべあや絵 きだにやすのり文 ひかりのくに刊
- ★『いただきます!のまえのびかびかてあらい』八木橋かずよ絵 中野貴司監修 少年写真新聞社刊



## 5月31日は世界禁煙デー ~子どもたちに無煙環境を~



5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日までの1週間は「禁煙週間」です。喫煙者が吐き出す煙や、タバコから立ちのぼる煙(副流煙)を吸い込んでしまう「受動喫煙」は、気管支喘息や肺機能低下など、子どもに悪影響を与えます。子どもが無煙環境で過ごせるように、子どもと一緒にいる時は、喫煙所のそばを通らない、家族に喫煙者がいる場合には禁煙するなど、おとなの対策が必要ではないでしょうか。

監修 新潟県上越市 塚田こども医院 院長 塚田次郎先生