

ばいきんにまけるな!

手あらい ハンドブック



幸区役所 衛生課

はじめに

●「^て手^てあらい」を^しま^しよう！●

みなさん、^{ただ}正しい^て手の^{かた}あらい^し方を知っていますか？
かぜなどの^{びょうき}病気の^{よぼう}予防には「^て手^てあらい」が^{たいせつ}とても大切です。
^{じぶん}自分の^{からだ}体の中^{なか}には^もばい^もきん^もを^もち^もこ^もま^もない^もた^もめに、^{ただ}正しい^{ただ}あ^{ただ}らい^{ただ}方^{ただ}を^{ただ}お^{ただ}ぼ^{ただ}え^{ただ}ま^{ただ}し^{ただ}よう。

●^おうち^の方^へ●

～^て手^て洗^いは^様々^な感^染症^予防^の基^本で^す！～

このたび、^て手^て洗^いについて^写真^やイ^ラス^トなど^を使^った^わか^りや^すい^ハン^ドブ^ック^を作^成し^まし^た。

正しい^て手^ての^洗い^方の^ほか^に、^おう^吐物^の処^理方^法等^につ^いて^記載^して^あり^ます。

感^染症^予防^に、^いざ^とい^う時^にこの^ハン^ドブ^ック^をお^役立^てく^ださ^い。



もくじ

- P 2.....^て手^てあらい&せきエチケットのうた
- P 3.....「^て手^てあらい」について
- P 7.....「せきエチケット」について
- P 10.....「おうと」のはなし
- P 11.....おう吐があったとき（^おうち^の方^へ）



て 手洗い&せきエチケットのうた

てのひら こすろう
 てのうら ゆびうらも
 ゆびのあいだを ごしごし
 ゆびさき ぐるぐる
 おやゆび ひねって
 てくびも わすれずに

「むすんでひらいて」
に合わせて
うたってみよう!



おせきやくしゃみが できるときは
 マスクを つけましょう

マスクが ないときは
 はんかちや おそで
 そのまま (くしゅん) しちゃうと
 バイキン とびちるよ





「手^てあらい」について

ばいきんがついた手^てで「目^めをこする」、「鼻^{はな}をほじる」、
「物^{もの}を食^たべる」などをすると、体^{からだ}の中^{なか}にばいきん^{はい}が入^{はい}って
しまいます。

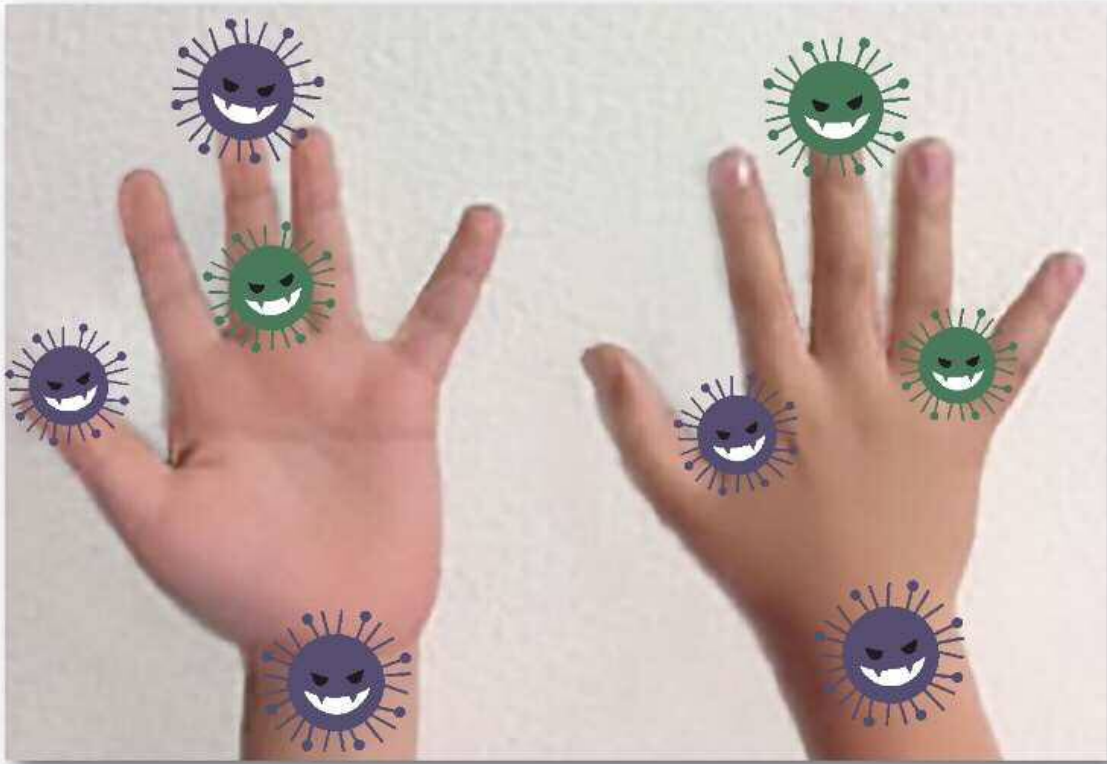
「手^てあらい」で手^てについたばいきんをやっつけよう！

いつ「手^てあらい」するのかな？

- トイレのあと
- ごはん^たを食^たべるまえ
- 料理^{りょうり}をつ^{つく}くまえ
- おうち^{かえ}に帰^{かえ}ってきたら
- 遊^{あそ}んだあと
- 動物^{どうぶつ}をさわったあと



● ^{あら}洗いのこし^{おお}の多いところ ●



- ① ^{ゆび あいだ}指の間
- ② ^{ゆびさき}指先
- ③ つめ
- ④ ^{おやゆび}親指のまわり
- ⑤ ^{てくび}手首



よごれがのこりやすいよ。
しっかりあらおうね！

ただ 正しい「手洗い」

つめは短く
切れているかな？



ただ 正しくできて
いるかな？
やってみよう！

1. 両手を
きちんと水にぬらして

2. せっけんを
あわだててつけよう



3. 手のひらを
こすりあわせよう



4. 手のうらを
こすりあわせよう
指のうらもわすれずに



5. ^{ゆび}指と^{ゆび}指の
^{あいだ}間をごしごし



6. ^{ゆびさき}指先、^{つめ}つめ
しっかりぐるぐる



7. ^{おやゆび}親指を
ひねるように



8. ^{さいご}さいごは
^{りょうほう}両方の^{てくび}手首

9. ^{せっけん}せっけんを
きちんと^お落としてね

10. ペーパータオルや
きれいなハンカチでふこう





「せきエチケット」について

せきやくしゃみが、^{ちよくせつ}直接^{ひと}まわりの人にかからないようにしましょう！



マスクをつけるとき

- ・せき、くしゃみのあるときはマスクをつけましょう。
- ・マスクは^{はな}鼻と^{くち}口をおおうようにつけましょう。
- ・マスクは^{ただ}正しくつけましょう。（8ページをみてね。）
- ・マスクは^ますき間ができないようにサイズをえらんで^{つか}使いましょう（^{おとな}大人用・^{じよせい}女性用・^こ子ども用など）。



マスクがないとき

- ・せき、くしゃみをするときは、ティッシュなどで^{くち}口と^{はな}鼻をおおいます。
- ・とっさのときは、^{うわぎ}そでや^{うち}上着の内がわでおおいます。

- ・^{ちよくせつ}直接、^て手でおおわないようにしましょう！
（^て手にばいきんをつけないためです。）

せきをしている^{ひと}人には、
マスクをしてもらうように
おねがいしましょう！

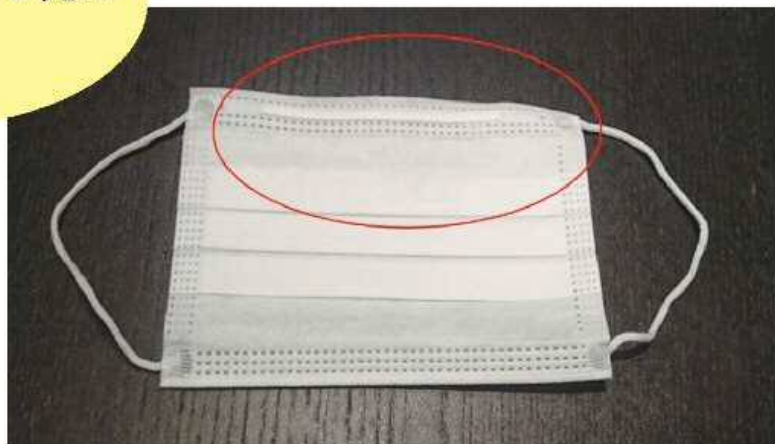


● マスクの正しいつけかた ●

マスクにも、正しいつけ方があることを
知っていますか？

- ① 新しいマスクを用意します。
- ② マスクの、上下を、かくにんします。
- ③ マスクを広げます。
- ④ 顔にあて、鼻に合わせて、あごの下まで広げます。
- ⑤ 顔にフィットさせながら、耳にひもをかけます。

はりがねがある方が
「鼻」



● はなみず 鼻水をかんだら… ●

- ・ はなみず 鼻水、たんがついたティッシュはゴミ箱にすて、ほか
ひと の人がさわらないようにしましょう！
- ・ て 手はせっけんで、ていねいにあらいましょう。
ただ て 正しい手のあらい方は5ページをみてね。
- ・ ばいきんがついたて 手で、ドアノブなどのもの物をさわると、
もの 物にばいきんがつきます。
そこをて 手でさわったひと 人が、め くち はな 目、口、鼻にさわると、
からだ なか はい ばいきんが体の中に入ることがあります。

ばいきんは
くち 口からだけでなく、
め はな からだ なか はい 目や鼻からも体の中に入
ることがあるんだよ！





「おうと」のはなし

◆ きもちが^{わる}悪くなったら？

● おうちの人や^{ひと}先生に^{せんせい}すぐ^い言おう！

◆ お^{とも}友だちがはいてしまったら？

- さわがずに、^{いそ}急いで^{せんせい}先生につたえる。
- はいたものは、さわったり、いたずらしない。
- おそうじするまで、そこからはなれている。





おう吐があったとき（おうちの方へ）

おう吐物の消毒方法

おう吐があったときは、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。家庭では塩素系の家庭用漂白剤（商品名：ハイター、ブリーチなど）や消毒剤（商品名：ピューラックス、ミルトンなど）を希釈して消毒液を作ることができます。消毒液の作り方は13ページを参照してください。

アルコールや逆性石けんでは、感染性胃腸炎の原因となるウイルス（例：ノロウイルス等）を十分に消毒できません。



準備しておくもの

使い捨てマスク、ビニール手袋、ペーパータオル等、エプロン※、ビニール袋、消毒液（0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウム）

※ビニール風呂敷などを用い使い捨てにするとよいですが、なければ日常使っているエプロンを使いましょう。使用後のエプロンはいきなり洗濯機で他のものと一緒に洗わず、0.02%に希釈した次亜塩素酸ナトリウム消毒液で前処理をしてから洗濯しましょう。

● 処理方法 ●

- ① 窓を開け換気し、周囲の人を遠ざける。
- ② 手袋・マスク・エプロンをつけ、バケツに作った消毒液にペーパータオルなどを浸す。
- ③ 消毒液で濡れたペーパータオルでおう吐物を覆い、飛び散らないようペーパータオルごとくるんでおう吐物をとりのぞき、ビニール袋に捨てる。
- ④ おう吐した床と飛び散った周囲を消毒液に浸したペーパータオルでもう一度拭き取る。
(ウイルスを散らさないよう静かに、外側から内側へ。)
- ⑤ 処理に使った手袋、マスク、エプロン、ペーパータオルなどはすべてビニール袋に入れ、袋の中のものに残りの消毒液を少しかけて口を縛り、放置せずすぐ廃棄する。
- ⑥ しっかりと手を洗い、うがいをする。

おう吐物は、
半径3mくらい
飛び散ると
言われています。

金属などの材質は、次亜塩素酸ナトリウムが触れると変質しますので、10分後を目安に水拭きします。

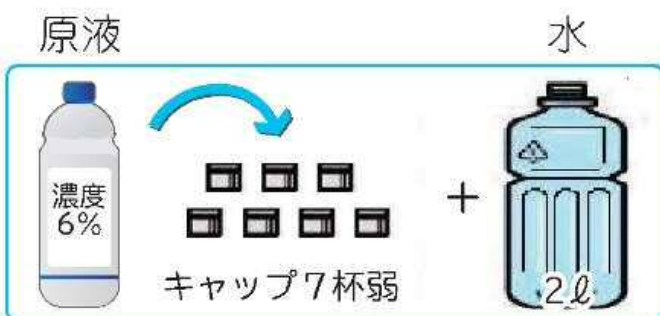
また、漂白作用があるので、色落ちが気になる材質の場合、次亜塩素酸ナトリウムを使わずに、熱（85℃ 1分以上）で消毒します。

(例：アイロンをかける、バケツに熱湯を入れ浸す等)

消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)のつくりかた

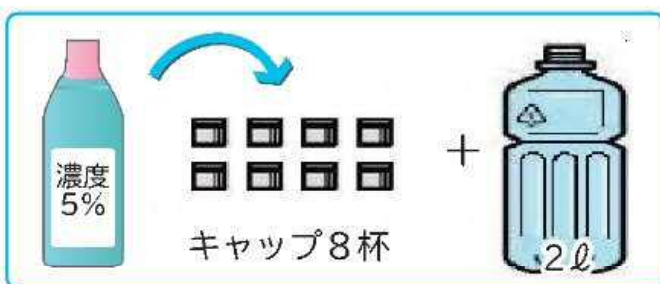
*ペットボトルのキャップ(5mL)で計算しています。

おう吐物、排泄物消毒用(0.1%)



原液濃度6%の場合

$$\begin{array}{r} \boxed{\text{原液}} \quad 33.3\text{mL} \\ + \\ \boxed{\text{水}} \quad 2\text{L} \end{array}$$



原液濃度5%の場合

$$\begin{array}{r} \boxed{\text{原液}} \quad 40\text{mL} \\ + \\ \boxed{\text{水}} \quad 2\text{L} \end{array}$$



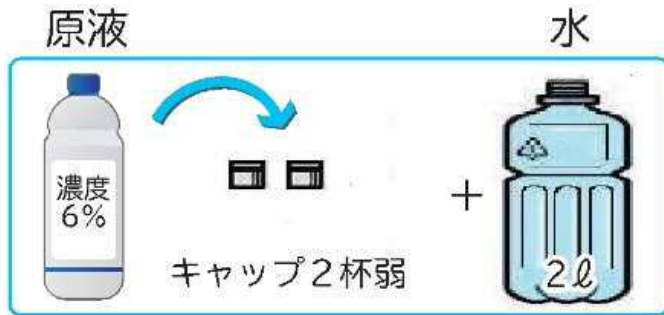
原液濃度1%の場合

$$\begin{array}{r} \boxed{\text{原液}} \quad 200\text{mL} \\ + \\ \boxed{\text{水}} \quad 2\text{L} \end{array}$$



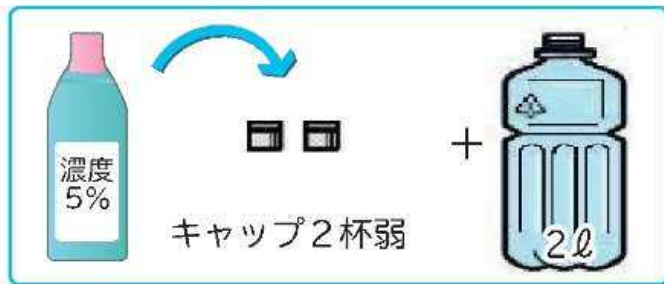
手の消毒、インフルエンザや
O157等の予防には
アルコール消毒も使用できます。

清掃(トイレ・ドアノブなど)用(0.02%)



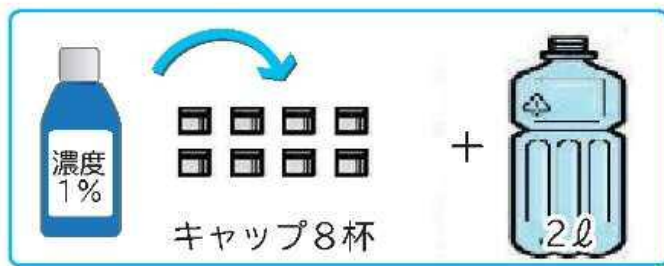
原液濃度6%の場合

$$\begin{array}{l} \boxed{\text{原液}} \ 6.6 \text{ mL} \\ + \\ \boxed{\text{水}} \ 2 \text{ L} \end{array}$$



原液濃度5%の場合

$$\begin{array}{l} \boxed{\text{原液}} \ 8 \text{ mL} \\ + \\ \boxed{\text{水}} \ 2 \text{ L} \end{array}$$



原液濃度1%の場合

$$\begin{array}{l} \boxed{\text{原液}} \ 40 \text{ mL} \\ + \\ \boxed{\text{水}} \ 2 \text{ L} \end{array}$$



市販されている塩素系漂白剤や消毒剤の次亜塩素酸ナトリウム濃度は様々です。お使いの薬剤のラベルに記載されている濃度を確認して薄めてください。

濃度	商品名
6%	ピューラックス・アサヒラックなど
5%	ハイター・ブリーチなど
1%	ミルトン・ミルクポンなど



令和元年度改訂
幸区役所 衛生課

感染症対策係 電話 044(556)6682