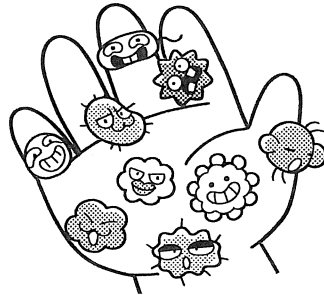


ほけんニュース

幼児期から身につけさせたい 手洗い習慣

目に見えなくても手にはばい菌がいっぱい

感染症の原因になるばい菌(ウイルスや細菌)は、小さくて目には見えません。感染している人と握手や抱っこなどで触れ合ったり、汚染されたドアノブ、手すり、遊具などを触ったりすると、手にはばい菌がたくさんつきます。そして、その手で口や目、鼻を触るとばい菌が体内に侵入して、感染症にかかってしまいます。感染を防ぐためには、石けんを使った手洗いが有効です。

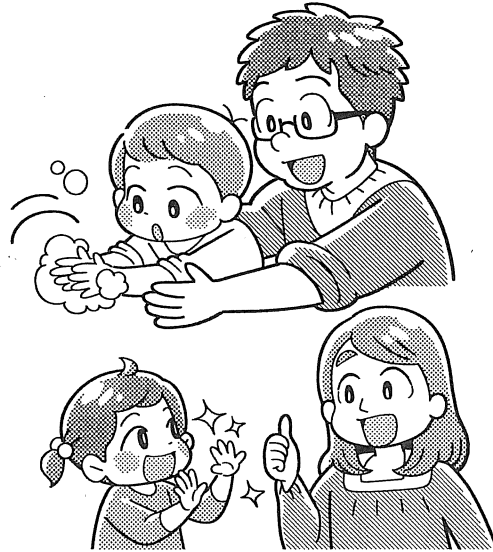


子どもの成長発達に合わせて手洗いをサポート

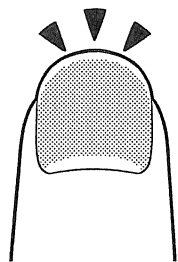
0~1歳頃 自分で立てないうちは、おしぼりで手を拭きます。立てるようになったら、踏み台などを用意して、子どもを後ろからしっかりと支えて、一緒に洗います。

2~3歳頃 手本を見せて、手の洗い方を伝えます。「自分でできる」という意識が高まる時なので、できるようになったことは、言葉にして認めましょう。

4~5歳頃 自ら手洗いを一通りできるようになりますが、きちんと洗えているかどうかの確認は必要です。また、「手洗いでばい菌を洗い流そう」など、手洗いの必要性を伝えるようにします。

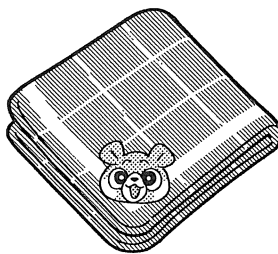


爪は短く切っておきましょう



爪が伸びていると、汚れがたまって細菌が増えやすくなります。適切な長さにし、指先や爪の間もしっかり洗います。

清潔なタオルなどで拭きましょう



手洗いの後は、清潔なタオルなどで手の水分をしっかりと拭き取ります。タオルなどを共有するのは避けます。

上手な手の洗い方



手洗いは、石けんを使って30秒以上の時間をかけて、ていねいに行います。

①

手をぬらしてから、石けんをつけてよく泡立てて、手のひらをこすります。

②

手の甲を伸ばすようにして、こすります。

③

指先と爪の間をよく洗います。

④

両指を組み、指の間をよく洗います。

⑤

親指を、反対の手でにぎって洗います。

⑦

手首も、反対の手でにぎって洗います。

⑧

流水で洗い流した後、タオルで拭きます。



ほけんニュース

幼児期から身につけたい手洗い習慣

川崎医科大学 小児科学 特任教授 中野貴司

手洗いの効果

手洗いは、感染症の原因となるウイルスや細菌が人から人へうつる道、すなわち感染の経路を遮断することができます。感染症には、嘔吐や下痢を来す消化管感染症、せきや鼻水の出る呼吸器感染症、皮膚の感染症などがあり、子どももおとなもかかります。手洗いは、これらのすべてを予防する効果があります。

消化管感染症の予防

ノロウイルス感染症や大腸菌O157による食中毒などは、消化管感染症です。これらの病気では、糞便中や吐物に病原体が排出されます。便や吐物を直接口にはしませんが、しばしば手指やドアノブなどの不特定多数の人が触る部位に付着し、そこを触ると、手指を介して病原体が感染します。手洗いにより、手指に付着したウイルスや細菌を洗い流すことができるので、感染症の予防につながります。

呼吸器感染症の予防

インフルエンザや溶連菌感染症は、呼吸器感染症です。これらの病原体は、おもに飛沫感染します。患者のせきやくしゃみから飛び散る飛沫を近距离で浴びると、飛沫に含まれた病原体に感染します。しかし、飛沫感染は、一定の距離をあけていれば、容易には感染しません。一方で、これらの病原体は、接触感染することがあります。せきや鼻水を手で触り、それが直接他人についたり、おもちゃや公共物を介したりして、それを触った人にウイルスや細菌がうつります。この感染経路においても、手洗いにより病原体を除去することができます。

皮膚感染症の予防

伝染性膿痂疹(通称“とびひ”)という病気は、子どもがしばしばかかる皮膚感染症です。黄色ブドウ球菌などの細菌が原因となり、病変部の皮膚に直接接触ことや、タオルなどを介した間接的な接触で感染します。手指は、細菌を付着させて運ぶ媒介物になります。手洗いを励行することで、病原体が伝播する経路を遮断することができます。

正しい手の洗い方

手洗いは、漫然と洗うだけでは、気づかないまま十分に洗えていない部位ができてしまいます。子どもたちに、正しい手の洗い方を指導しましょう。手のひら、手の甲、爪の間も含めた指先まで洗い、さらに指の間や洗うのを忘れがちな親指もしっかりこすり洗いをします。そして、手首までていねいに洗って、その後は流水で十分に流しましょう。最後に、水気を拭き取る時は、使い捨てのペーパータオルや清潔なタオルを使います。

習慣づけたい手洗いのタイミング

感染症予防に優れた効果を期待できる手洗いのタイミングとして、飲食の前、トイレの後、外出からの帰宅時などは一般によく知られています。また、遊具やエスカレーターのベルトなどの多数の人が触れるものに触った後の手洗いも大切です。赤ちゃんや高齢者、病弱者と接する前も、相手の健康を思いやる観点から、手洗いがすすめられます。幼児期から手洗いを習慣づけることで、人生を通じて自分が感染症にかからない、また、他人にうつさないという実践ができます。

トピック 手足口病は4月頃から感染対策が必要です

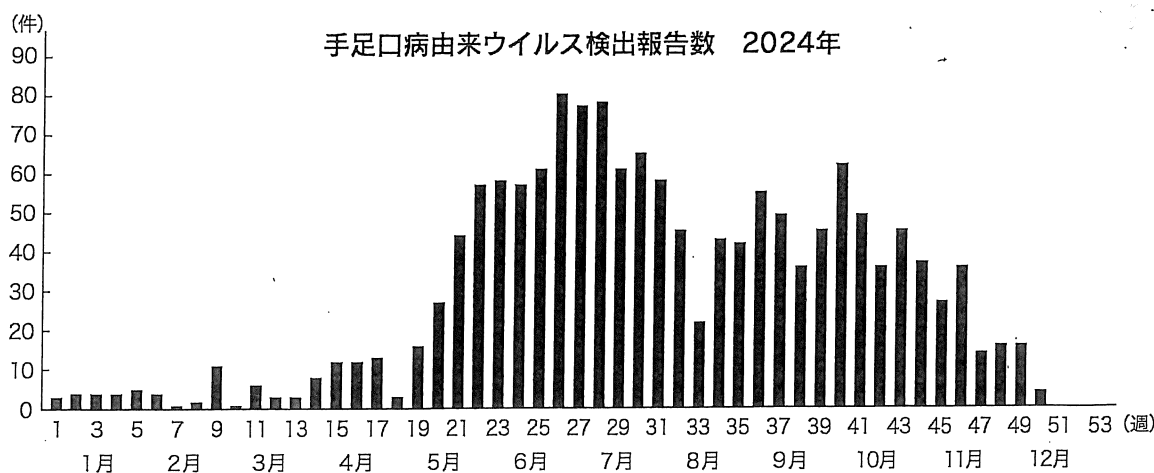
手足口病とは、感染してから3~5日後に、口の中や手足などに水泡を伴う複数の発しんが出る感染症です。発病者の約3分の1は発熱しますが、38℃以下のことが多く、通常、高熱が続くことはありません。また、ほとんどは3~7日のうちに治りますが、まれに重篤な合併症を伴うことがあります。

感染対策で重要なことは、手洗いと排泄物を適切に処理することです。手洗いは、流水と石けんで、洗い残しがないようにていねいにします。正しい手洗いをするので、手に

ついたウイルスの数を減らすことができます。タオルの共有を避けましょう。

また、保育施設で、おむつを交換する際、排便の場合は、保育者は使い捨て手袋をつけて、汚れたおむつは早く片づけ、おしりの汚れは洗うか拭いて清潔にします。

この手足口病は、子どもを中心におもに夏に流行しますが、国立感染症研究所の報告によると、2024年は4月頃から手足口病由来のウイルスが検出され始めていました。予防のためには、今から感染対策を徹底しましょう。



出典 国立感染症研究所「週別病原体別手足口病由来ウイルス2024」より作成