

# 手洗い

目に見えないウイルスや細菌（病原体）は、私たちの体に入ることによって病気を引き起こします。  
こうした病原体が体に入る“道”には、主に3つのパターンがあります。

1. 咳やくしゃみでうつる（飛沫感染）
2. 空気にまじってうつる（空気感染）
3. 手でさわってうつる（接触感染）

この中でも、手洗いは「接触感染」を防ぐためにとても大切です。



## じょうずな手洗い

病原体がついたままの手で、食べものを触ったり、目や鼻をこすったりすると、病原体が体に入ってしまいます。  
水と石鹸で手を洗う習慣をつけましょう☆



## 洗い残しが多いところ

### 指と指の間

つけ根のあたりまで  
しっかり洗う

### 爪の間や周り

汚れが  
たまりやすい

### 指先

手の甲側も気をつけよう

### 手のしわ

病原体が  
入り込みやすい

### 親指

つけ根の  
あたりも忘れずに

### 手首

そでをまくって洗おう

特に意識してみましょう♪



## 手洗いのタイミング

手や喉には知らないうちに細菌などの病原体がついています。  
からだの中に病原体が入らないように、手洗いとうがいも行いましょう☆



### 外から帰ったとき

外から帰ったら、手を洗って、  
うがいをしよう。  
玄関で服のホコリも落とそう。



### 遊具で遊んだあと



### トイレのあと



### 動物（生き物）を触ったあと

見えない細菌やウイルスが  
ついていることがあるので、  
しっかり手を洗おう。



### 食事やおやつを食べる前

お手伝いをする前、食事の前や、  
食べ物やお皿にふれる時は、手を洗おう。



手洗いは十分な時間をかけることが大切です。例えば「手洗いの歌」を歌いながら洗うと、楽しく正しい手洗い習慣が身につくやすく、  
手洗い時間の目安にもなります。歌を活用して、手洗いを子どもに楽しく覚えさせましょう。上手に洗うことができれば、思い切り褒めてあげてくださいね。

