

手洗いとうがいの ハンドブック



感染症予防のために

はじめに

てあら さまざま かんせんしょう よぼう きほん
手洗いとうがいは様々な感染症の予防の基本です！

かぜの予防といって真っ先にあがるのは、手洗いとうがいです。では、どうして必要なのでしょうか？何のために必要なのかを理解して効果的に行いましょう。この2つを行う意味は「自分の体の中に病原体を持ち込まない」ということです。多くの病原体はのどや消化器官の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜から感染します。これらの粘膜に病原体の付いた手で触らないために手洗いを行います。また呼吸によってのどの粘膜に付いてしまう病原体を洗い流すためにうがいを行います。

このたび、この手洗いとうが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。みなさんのお手元に置き、感染症の予防にお役立て下さい。

もくじ

.....

P 2	てあら	手洗いについて
P 7	うがいについて	
P 11	と とぶつ しりほうほう	おう吐があったとき(吐物の処理方法)
P 13	しょうどくえき	消毒液の作りかた
P 15	せき	咳エチケット
P 17	た かくしゅじょうほう	その他・各種情報

① て あら 手洗いについて

てあら ちゅういじこう 手洗いの注意事項

かんきょうちゅう びょうげんたい おお い
環境中にばらまかれた病原体の多くはしばらく生きて
いることがあります。これに触れることで手に病原体が
付いてしまいます。病原体が付いた手で「目をこする」
「鼻をほじる」「物を食べる」などを行うと、病原体が
からだ しんにゆう てだす
体に侵入する手助けをしてしまうこととなります。

てあら ひんぱん なに さわ あと
手洗いを頻繁に行っても、何かに触った後でこれら
のことをやってしまうと、手洗いの意味はなくなってしまう
のです。

てあら では、いつ「手洗い」するのかな？

- トイレのあと
- ごはんを食べるまえ
- 料理を作るまえ(調理のまえ)
- 外出から戻ったら
- 遊んだあと
- 動物をさわったあと



ただ て あら かた
正しい手の洗い方



ただ
正しくできて
いるかな？
やってみよう！

① 流水を
きちんとみずにくらして



② せっけんを
あわだてつけてよう



③ 親指の
てのうらとおもてを



④ ゆびのあいだを…



⑤ 親指のつめを…



⑥ 親指の
おやゆびをひねるように



⑦ さいごは
親指のてくびを



⑧ せっけんを
きちんとおとそう



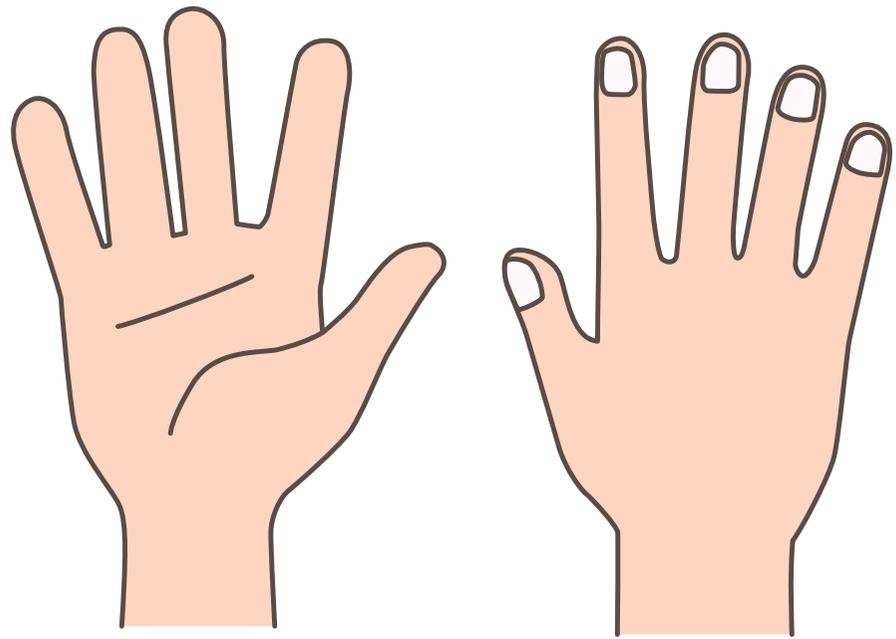
⑨ せいでよくかわいた
はんかちでふこう



♪ じょうずに洗えたかな？

もんだい 問題

あら のこ おお ぶぶん
洗い残しの多い部分はどこでしょう。
かしよ
6ヶ所あるよ。



こた 答え

- ① おやゆび 親指まわり
- ② ゆびさき 指先
- ③ しわ 皺
- ④ ゆび あいだ 指の間
- ⑤ つめ 爪
- ⑥ てくび 手首



どこか
わかるかな？



いくつ
わかったかな♪

② うがいについて

うがいの注意事項

空気中にばらまかれた病原体にもしばらく生きているものがあります。電車内やショッピングセンターなど人が多く集まる閉鎖された場所の空気中などには、多くの病原体が漂っていることがあり、それを吸いこんでしまう可能性があります。感染症予防には外出から帰ったらうがいをすることが効果的です。出かける前にしてもあまり意味はありません。また、家族の中に感染症患者がいる場合には、患者からの感染を防ぐ効果があります。

では、いつ「うがい」するのかな？

- うちに帰ったとき
- 人がたくさんいるところに行ったとき
- のどの調子が悪いとき
- のどや空気が乾燥しているとき
- 朝起きたとき（口の中の細菌の数が一番多い）

1 目は まずはブクブクうがい

水をコップに注いで、適量を口に含み、口の中の隅々まで水を動かします（食べかすなどを取る）。

2 目は つぎにガラガラうがい

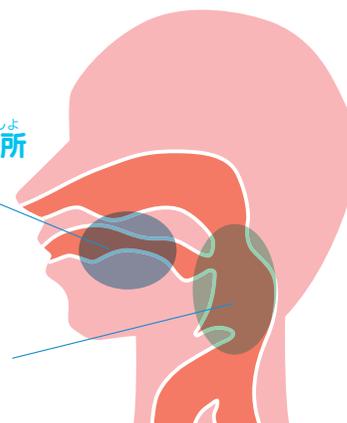
水を新しく含み、ノドの奥に行くようにあごを高く上げます。「あ〜」や「う〜」などと声を出して、ノドを振るわせて洗います。

3 目は ガラガラうがいをもう一度

1回15秒くらいを目安に、水を替えてガラガラうがいをくり返します。風邪予防のために、じっくり、ていねいに
行いましょう。

1回目のうがいで洗浄する箇所

2・3回目のうがいで十分
うがい液を接触させる箇所



うがいの方法

ほうほう

ただ
正しくできて
いるかな？
やってみよう！



すいどうすい
水道水で
オーケー
OK



①コップに水を用意して

おお
多すぎず、
すく
少なすぎず
てきりょう
適量で



②口に半分くらい、水を含み

くち なか た
口のなかの食べかすを
う
浮かせて吐き出す



③正面を向いたまま「ブクブク」と

「あー」や「うー」と
こえ
声を出して



⑤顔を上に向けて「ガラガラ」と

かい びょう
1回は15秒くらい



⑥「ガラガラ」うがいは2〜3回



④もう一度、口に水を含み

そと かえ かなら
外から帰ってきたら必ず「うがい」をしましょう。

きほん
うがいの基本は、「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがい。

うがい薬？水？ どちらがいいの？

いつものうがいは、清潔な水で時間をかけて。のどに炎症があるときや、
かぜが流行しているときには、うがい薬を使うとよいでしょう。

③ おう吐があったとき

おう吐があったとき

おう吐があったときは、塩素系の消毒剤(商品名:ピューラックス、ミルトンなど)や家庭用漂白剤(商品名:ハイター、ブリーチなど)で汚染物やその場所を必ず消毒しましょう。(塩素系以外の消毒薬～逆性石鹼、アルコールスプレーなど～ではノロウイルスは消毒できません)。



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・新聞紙等、エプロン※、ビニール袋、消毒薬(0.1%にうすめたもの)P13参照

※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%の消毒液で前処理をしてから洗濯しましょう。

しよりほうほう 処理方法

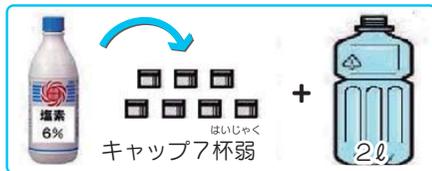
- ① 窓を開け換気し、周囲の人を遠ざける。
- ② 手袋・マスク・エプロンをつけ、バケツに作った消毒薬に新聞紙を浸す。
- ③ 消毒薬でぬれた新聞紙でおう吐物を覆い、飛び散らないよう新聞紙ごとくるんでおう吐物をとりのぞき、ビニール袋に捨てる。
- ④ おう吐した床と飛び散った周囲(3m)を消毒薬に浸したペーパータオルでもう一度ふき取る(ウイルスを散らさないよう静かに、外側から内側へ)。
- ⑤ 処理に使った手袋、マスク、エプロン、ペーパータオルなどはすべてビニール袋に入れ、袋の中のものに残りの消毒薬をすこしかけ口をしぼり、放置せずすぐ廃棄する。
- ⑥ しっかりと手を洗い、うがいをする。



金属などの材質は塩素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、塩素には漂白作用があるので、色落ちが気になる材質の場合、塩素剤を使わずに、熱(85℃1分以上)で消毒します(例:バケツに熱湯を入れ浸す、アイロンをかける等)

④ 消毒液のつくりかた

おう吐物、排泄物消毒用(0.1%)



6%の塩素の場合
 塩素 キヤップ7杯弱
 水 2L



5%の塩素の場合
 塩素 キヤップ8杯
 水 2L



1%の塩素の場合
 塩素 ペットボトル(500ml)約半分
 水 2L



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

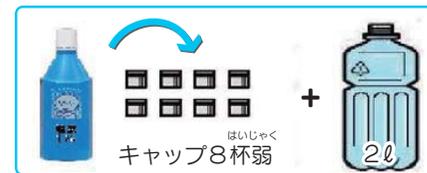
清掃(トイレ・ドアノブなど)用(0.02%)



6%の塩素の場合
 塩素 キヤップ2杯弱
 水 2L



5%の塩素の場合
 塩素 キヤップ2杯弱
 水 2L



1%の塩素の場合
 塩素 キヤップ8杯弱
 水 2L



市販されている塩素系漂白剤の濃度は様々です。お使いの塩素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%	ミルトンなど

6 せき 咳エチケット

せき 咳・くしゃみのあるときは、マスクを着けます。マスクをつけていないときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔をそむけます。



はなじる たん ぶく 鼻汁・痰を含んだティッシュはゴミ箱に捨て、他の人が触らないようにします。手は石けんで丁寧に洗い流します。

ティッシュやハンカチが無いときは、腕・袖口で口と鼻をおおきましょう。直接手で覆うのは避けましょう。(手にウイルスをつけないためです。)

ウイルスがついた手で、ドアノブなどのモノを触ると、モノにウイルスがつき、そこを手で触った人が、目、口、鼻の粘膜に触れると感染する可能性があります。

せき 咳をしている人には、マスクの着用をお願いしましょう。

せき 咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストアで市販されている不織布製マスクが適しています。

すき間ができないようにサイズを選んで使いましょう。(大人用・女性用・子供用など)

