

はなだうみ
花田浮美

エフコープ商品検査センター「りんご館」の見学対応を担当。来館する子どもたちと簡易実験「手洗いチェック」を行い、正しい手洗いの方法を伝えています。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

手洗い編

①

手洗いは指先、爪、手首まで



「手洗いチェック」の装置では洗い残し部分が発光します。爪の周りに洗い残しが見えます。

私は「りんご館」に来館した子どもたちと、洗い残しが見える装置を使った「手洗いチェック」をしています。そこで、ほとんどの子どもたちが自分の洗い残しを発見します。その箇所は人それぞれですが、多いのは指先や爪の中、爪の周り。さらに、手の甲や親指・小指の外側、手首なども意外と残りやすい部分です。

風邪やインフルエンザの予防には何と言っても「手洗い」が第一。親子で入念な手洗いをして、菌やウイルスを近付けないようにしましょう。



両手の指を組み、こすり合わせて指の間を洗う。



水で10秒ほど洗い流し、せっけんを付けて泡立てる。手のひらと甲をこする。



手首も反対の手でねじるように洗う。最後に水で十分(30秒以上)洗い流す。



親指と小指は反対の手の中でねじるようにして洗う。



指の先にせっけんを付け、手のひらの上でこすって爪の中の汚れを取る。

おすすめの手洗い方法



2月号予告:手洗い編②

「意外と知らない手洗いのポイント」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



はなだ うみ
花田浮美

エフコブ商品検査センター「りんご館」の見学対応を担当。来館する子どもたちと簡易実験「手洗いチェック」を行い、正しい手洗いの方法を伝えています。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

手洗い編

②

意外と知らない手洗いのポイント

洗う前の手を専用の寒天培地につけ、菌を増殖させた様子。手にはこれだけたくさんの菌が隠れています。



手洗い前

せっけんやハンドソープを使って手をゴシゴシ洗うと、泡がしわやくぼみの細部まで入り込んで、手の奥の隠れた汚れが浮き出てきます。そこで除菌のポイントになってくるのが「すすぎ」と「アルコール消毒」です。この2つの仕上げをおろそかにすると、せっかく手を洗っても、十分な効果が得られないこともあるので気を付けましょう。

下に紹介するポイントを実践してみてください。

packet 2

アルコールは乾いた手に

消毒用アルコールが効果を発揮する濃度は決まっています。ぬれたままの手に消毒用アルコールをつけると、その水分でアルコールが薄まって効果が下がってしまいます。手洗いははきれいなハンカチやペーパータオルなどでしっかり拭いてから消毒用アルコールを使うようにしましょう。



乾かした手に
アルコール



ぬれた手に
アルコール

packet 1

すすぎは長めに

水で10秒ほどすすぎば、手の泡自体は落とすことができます。しかし、菌までしっかり洗い流せてはいません。すすぎは30秒が理想。誕生日パーティーでよく歌う「ハッピー・バースデー・トゥー・ユー」を2回歌うくらいの時間です。入念すぎるようですが、それが効果的な除菌につながります。



すすぎ 30秒



すすぎ 10秒

3月号予告:手洗い編③「組合員に聞いた! 手洗いを習慣づけるアイデア」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



毎回、専門家から子育てのポイントを教えてもらっていますが、今回は特別版。本誌2018年12月号のアンケートで募った「手洗いを習慣づけるアイデア」を紹介します。114件のアイデアが寄せられました。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

子育てに役立つポイントを紹介し
ます。

手洗い編
[特別版]



組合員に聞いた! 手洗いを習慣づけるアイデア

大人が手本になって家に帰ったらまず手洗い。うがいを続けていたら、いつの間にか子どもも当たり前にするようになりました。

いつでも洗えるように常に踏み台を置いたり、タオルも手の届く位置に掛けたりして工夫しました。

うちの子はにおいが好き。いい香りのするハンドソープにするとすすんで手洗いをします。

手洗いの大切さを伝える**絵本**がたくさんあって読み聞かせていました。

手をかざせば泡が出てくるハンドソープを用意して、その容器をカラデコしました。泡が出てくる時に音が出るのが楽しいようだし、音が聞こえないと**サボっているのがバレる**ので、手洗いをするようになりました。



手洗い歌「**あわあわ手あらいのうた**」を親子で一緒に歌って手洗いしていました。

ビニール製の人形を使って、子どもに「人形の手を洗ってあげて」と洗わせてみたら習慣がつかしました。

「うわー！手にバイ菌がたくさんいるー！お母さんには見える！そんな手でおやつ食べたらお腹痛くなって**病院行って注射だよ！**」と大きさに言う。効果てきめんでした。



玄関→洗面所→居間の動線を守らせる。**一方通行**させています。

「手洗い」「うがい」を合わせて「**手がらい**」と造語をつくり、親の私が率先して「手がらいすると気持ちがいいよ、ごはんがおいしく食べられるよ」と呼び掛けました。

4月号予告:

「**チャレンジクッキング編**」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶

