

# 手洗いのすすめ

人は無意識に顔を触っています。なかでも目、鼻、口などの粘膜は約44%を占めています。手洗いは感染症予防の基本です。**手についたウイルスを除去するにはアルコール消毒よりも石鹸と水で洗い流す方が有効**です。手洗いを優先して行いましょう。



## 手洗いの効果

「ハンドソープで10秒もみ洗いした後、流水で15秒すすぐ」という工程を2回繰り返すと手洗いなしの時に比べ、ウイルスが100万分の1まで減ります。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
流水で15秒洗う		約1% (約1万個)
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

## 手洗いのタイミング

- ★公共の場所から帰った時
  - ★咳やくしゃみを押さえた時や、鼻をかんだ時
  - ★食事や調理の前
  - ★トイレの後
  - ★病気の人をケアした時
  - ★手すりやドアノブなど多くの人が触る場所を触った時
- 上記以外でもこまめに手を洗い感染を防ぎましょう。



## 手洗いの方法

正しい手洗いの方法は下記 URL をクリックして見てみましょう！

厚生労働省 HP 正しい手洗い方法

<https://youtu.be/Eph4Jmz244A>

もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學