



令和7年12月1日
小平市立花小金井南中学校
保健室

気温が下がり、空気が乾燥する冬。寒くて外に出るのも億劫になる人もいるのでは…。
寒いけれど、冬だからこそ楽しめるものもたくさんあります。例えば、夜空に輝く星は
冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。他にも冬なら
ではの楽しみ方をぜひ探してみてください。もちろん感染症対策も忘れずに！



手洗いで感染症対策をしよう

今月の保健目標

感染症予防に努めよう

私たちの手は、日常生活でいろいろなものに触れるため、感染者から排出されたウイルスや細菌などの病原体が付着していることがあります。こういった病原体が付着した手で、自らの口や鼻を触ると、病原体が体内に入り、感染することがあります。

そこで、重要なのは手洗いです。外出先から帰ったとき、トイレの後、食事の前などしっかり手を洗いましょう。



石けん手洗いでウイルスを1/100万に減少

石けん（ハンドソープ）を使って手を洗うことで、手についたウイルスを大幅に減らせることが、実験によりわかりました*。

手についた
ウイルス

約100万個

1/100

約1万個

1/1万

流水で
15秒すすぎ

ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぎ

1/100万

「ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぎ」
×2セット

数百個

数個

手洗いなし

手洗いなし

流水で
15秒すすぎ

ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぎ

×2セット

*森功次ほか「Norovirus の代替指標として Feline Calicivirus を用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討」
「感染症学雑誌」80(5):496-500,2006

手洗いミニクイズ！

「よーし！手洗いバッタリ！」と思ったのに、ある行動をすると手の菌
が洗う前よりも増えてしまうという実験結果があります。

さて、その「菌を増やしてしまう行動」とは？

- ①手を洗ったあと、タオルで拭かず自然乾燥させる
- ②水気を含んだ、昨日使ったハンカチで拭く
- ③水道水を出す前に蛇口をさわってしまう。



左のクイズの答えは裏面へ。

ヒントは…手を洗った後に、
使っているそのハンカチやタ
オル、本当にキレイ？

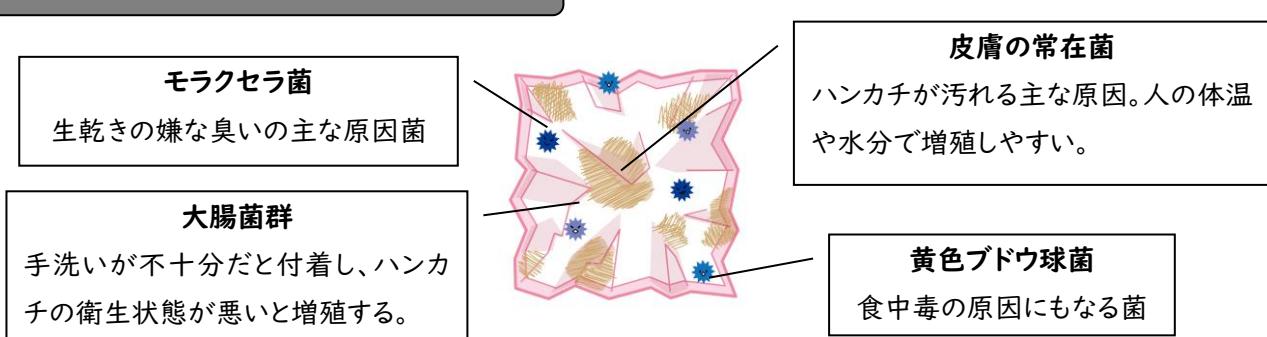




そのハンカチやタオルは清潔かな？

ハンカチは手を洗った後や汗を拭いたり、咳やくしゃみをするたび、口から出る飛沫を押さえたりするのに役立ちます。ただ、ハンカチは使うたびに汗や垢などの汚れや細菌がつきます。そのハンカチについて水分や皮脂を、細菌が栄養源として増殖するため、不衛生になります。その不衛生な状態なハンカチで手を拭いてしまったら、また手に細菌をつけることとなってしまいます。

汚れたハンカチにはこんな菌が潜んでいる…



今日からできる！清潔ハンカチの4か条

【毎日交換！】ハンカチは「1日1枚」使い切り！

前の日の湿ったハンカチを使いまわすのはNG。常に予備を用意しましょう。帰ったら洗濯機へ。

【パリッと乾燥！】洗濯したらしっかり乾かす！

可能であればアイロンがけで熱を加えると、さらに殺菌効果が高まります。

【ポケット管理！】湿ったまま放置しない！

ハンカチが湿っていたら、できるだけ広げて乾燥させるか、替えのハンカチを使用しよう。

【絶対禁止！】ハンカチの貸し借りはやめよう！

ハンカチを貸し借りすることで、お互いの菌を交換することになり、感染リスクが高まります。

一人一人が自分のハンカチを持ち歩きましょう。

キレイなハンカチを持ち歩こう。

保健委員会でもハンカチチェックをする予定です。チェックがなくてもいつもハンカチを持ってくる習慣を身に付けよう。



手洗いミニクイズの答え

② 水気を含んだ、昨日使ったハンカチで拭く

上の説明にもあるように、水と体温で大繁殖したハンカチで拭くと、せっかく洗い流した菌を手に戻してしまいます。毎日清潔で乾いたハンカチを使いましょう。