



家庭数



令和6年になりました。今年もよろしくお祈りします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけん<sup>あ</sup>と水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれませんが。日本は設備が整っているため、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考：ユニセフHP)

# いつもの手洗い 正しくできてる？

**指先** 手のひらに指を立てて、手のひらでこする

**指の間** 指を深く組んで指の間をもみ洗う

**手首** 反対の手でつかみ、ねじるように洗う

**親指** 反対の手でつかみ、ねじるように洗う

**手のしわ** しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる

あ <sup>あ</sup>のこ <sup>のこ</sup>洗い残していないかな？  
**CHECK!**

## せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



## 泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

## せっけんを味方に



アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、もともと膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。



# アドバイス

**ちゃんと洗えたかな？と心配**  
**二度洗いしてみましょう**  
二度洗いが残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症がはやる冬はオススメです。

**手は洗えば洗うほどいい？**  
**手荒れには要注意！**  
洗いすぎやせっけんの洗い流しなどで手が荒れると、皮脂のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチでふき、スキンケアも十分に。

