

# 保健だより

## <手洗い指導の取組について>



去る12月7日(月)に、本校の視聴覚室にて学校保健委員会を行いました。保護者の皆様には多数ご参加いただきました。

第1部は、今年度取り組んできた「手洗い指導」の報告と学校薬剤師の福田由美子先生の講評、第2部は「質疑応答」、第3部は「正しい手洗いの実践」を行いました。今回は、その内容を中心にお知らせします。



### 【第1部】

#### 1. 手洗い指導の取組(概要)

##### 1) 目的

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、マスクの着用や換気などに加え、手洗いの重要性がますます高まっていることから、手洗いを習慣化し、学校における新しい生活様式として児童生徒に定着することを目指しました。

##### 2) 二つの目標

①手洗いが習慣化すること。②手洗いのスキルが向上すること。

##### 3) 取組

- ・手洗いチャレンジ週間の設定(10月の1週間)
- ・手洗い手順表の校内掲示
- ・手洗いがんばり表の作成(手洗いをしたら、表にシールを貼るもの)
- ・手洗いチェック表の作成(手洗いスキル10項目ができていないか確認するもの)
- ・授業における指導(手洗いスタンプ、手洗い歌、手洗いチェッカーの活用)
- ・養護教諭による教員への研修会

手洗いがんばり表



授業で正しい手洗いの方法を学んでいる様子



手順表を見ながら手洗いをしている様子



洗面所に設置した手洗い手順表



「手洗いチェッカー」で洗い残しをチェック

##### 4) 結果

- ①手洗いが習慣になった児童生徒の割合は、75.5%でした。
- ②手洗いのスキルが向上した児童生徒は81.1%で、10個のスキルの内、7個以上できる児童生徒の割合は85.2%でした。

## 2. 講評 学校薬剤師 福田由美子 先生

先生方の取組、生徒たちの素直で率先して取り組む姿に感激した。目標C（先生と一緒に手洗いが出来る）の子供たちの結果が伸びたことは、先生方の取組の成果である。何よりも学校で新型コロナの感染が発生していないことから、成果が感じられる。

感染を防ぐためには、ウイルスが体内（特に目、鼻、口）に入ることを防ぐ必要がある。それらの場所を触らないようにしたり、手をきれいにしたりすることが、一番大事である。現在のような対策の必要性がいつまで続くか分からないが、この機会をきっかけに、正しい手洗いが習慣化するとよい。



### 【第2部】質疑応答

参加された保護者の皆様から質問をいただきました。学校薬剤師の福田先生からの回答をご紹介します。

#### <手洗いについて>

Q:手を洗う時、きれいに洗えず、水で数秒濡らすだけ。手洗い石けんをつけてもすぐに流してしまいます。手洗いの効果がないように思いますが、どの程度効果がありますか？手洗い後にきれいに拭かず、いつも濡れていますが、どのような影響がありますか？



A:水だけでも洗わないよりは洗った方がよいです。ただ、石けんを付けた方が効果がある。手洗い後、濡れたままにしておくと手が荒れます。

(補足) 石けんで洗う場面を増やせたらよい。また、手洗いが足りないと感じる時には、アルコールで拭いてあげたらよい。アルコールが一番効果的である。

Q:子供に見えない汚れについて、どう理解させたらよいですか？



A:ウイルスは、目に見えず、体内に入らないと悪さをしないため、なかなか伝えづらい。目に見えない汚れが怖いことは伝え続けてください。理解できなくても、トイレの後、外から帰ってきた時など手洗いを習慣化してください。

Q:アトピーがある場合、水洗いでも十分ですか？  
また、石けんの適量がどのくらいか知りたいです。



A:アトピーがひどい時は、水だけで洗っても良いです。  
泡タイプのは、1プッシュでよいです。

(補足) アトピーの症状が出ていない時には、アルコールで拭いたり、帰宅直後は「アルカリ性の石けん」を使い、家の中で過ごす時は、手にやさしい「弱酸性の石けん」を使って手洗いをしたりする方法もある。特に食事前など手が口に触れる前にはアルコールで殺菌する方法がよい。

## <消毒液について>

Q:スーパーやショッピングセンターの中で、消毒液が近くにない時は、どういう方法できれいにしたらよいでしょうか？



A:ティッシュ(2枚ほど)に消毒液を事前に染み込ませておくといいです。多くのスーパーやショッピングセンターの出入り口に消毒液が設置されているが、入口でティッシュ(2枚ほど)に消毒液を染み込ませておくといいです。いろいろなところを触る時に、そのティッシュを使って指の先や間を拭くといいです。

Q:アルコール液を手につけることがうまくできない時は、どうしたらよいですか？シートタイプの物も効果がありますか？



A:見本を見せながら、言葉掛けをしたらよいですが、シートタイプのものでも水で拭くより十分効果があります。

Q:アルコール液の濃度が低いものは効果ないと聞かすが、どうですか？



A:アルコール濃度が70~82%のものが最も効果があります。しかし、50%程度のものでも持続時間を長くすることで効果を高めることができます。例えば、アルコール液を浸み込ませたものを握っておくことで効果が得られます。

## <その他>

Q:子供が自分の体調が悪いことをうまく伝えられない時、こちらが確認する方法はありますか？



A:体が痛いことなどは、本人しか分かりませんが、発熱や脈で確認することはできます。

(補足) 熱は、体温計で測ったり、おでこに手を当てて確認したりすることができる。子供は、体温が高いため、38度でも平気そうに見えるが、何かいつもと違う時は注意してほしい。37度台は熱の出始めで、熱が上がる可能性があるため、外に出ない、お風呂を控えるなどの対策をしたらよい。また、症状をみて異常がある時には、かかりつけ医に電話相談することが大切である。



### 【第3部】「正しい手洗いの実践」(保護者の体験活動)

保護者の皆様には、手洗いチェッカーを用いて、汚れが残りやすい部分を確認していただきました。笑いあり驚きありの楽しい雰囲気の中、正しい手洗いを体験されました。



①専用のローションを手に塗り込む。



②手洗いチェッカーで洗い残しを確認。



③洗い残し部分が青白く光る。

### 【参加された保護者の感想】



先生方の取組のおかげで、学校でコロナが発生していないので感謝しています。  
子供は帰宅したら手を洗っていますが、手洗いのスキルが上がるようにも言葉掛けをしていかなければと思いました。



マスクを着けることも手を洗うことも感染防止には、とても大事な事だと知りながら、障害があることできちんとできず、不安が増しておりました。コロナの第3波がきているこの時により学びとなりました。  
先生方には毎日あの手この手と考えて取り組んでいただき、手洗いチェッカーも手作りということで、とても熱心にご指導いただいていることを知りました。これまで、何気なく思っていた手洗いの重要性やアルコールについて詳しく知りました。本当にありがとうございました。



学校で手洗い指導を行っていただき、ありがとうございます。子供も手洗いの重要性を考える機会になったと思います。  
子供の体調や体温が分かりづらいことがあります。子供の体調を細かく観察することが必要だと思いました。



ティシュペーパー等にアルコールを浸み込ませて手指を拭くと効果的と教えていただき、大変参考になりました。  
発熱や頻脈を確認することで体調不良かどうか見極めたり、日頃の様子と違うところがあれば注意したりするなど、子供の健康管理に役立てていきたいと思いました。

### 【ご家庭へのお願い】

今回、①手洗いの手順表と②手洗い歌「ビオレのあわあわ手あらいのうた」を配付させていただきます。子供たちは学校の洗面所で手洗い手順表を見ながら手洗いし、「ビオレのあわあわ手あらいのうた」を聞いています。ご家庭で手順表を洗面所に貼るなど活用していただけたら幸いです。

また、今回の手洗いの取組では、言葉掛けを継続することで、手洗いスキルが維持できることも分かりました。手洗いをする場面では、手順表を見ながら、できるだけ一緒に楽しみながら手を洗ったり、言葉掛けをしたりしてください。お願いいたします。

