

1月23日 保健委員会 手洗い実験 報告書

●手洗い実験で分かったこと、疑問点

中学生	<ul style="list-style-type: none">・爪先まで気を付けて洗ったつもりでも汚れが残った。・腕時計など外して手洗いすることが大事。・目に見えない汚れは、アルコール消毒が効果があること。目に見える汚れは流水と石鹸でしっかり洗う事。咳は咳エチケットを守ること。が大切だと分かった。・アルコール消毒が効果があることが分かったが、ノロウイルスなど、アルコールでは消毒効果が少ないウイルスや菌があることが分かった。流水・石鹸手洗いとアルコール消毒が有効である。・インフルエンザは、1度罹ったからと安心してはいけな。1シーズンに、インフルエンザA,Bと種類を変えて罹ることがある。・指先、指の間、親指の裏、手の平のしわ、手荒れ部分に汚れが残りやすいことが分かった。・爪を切って清潔にしておくこと。時計や指輪は外して洗うことが大事。・流水・石鹸の手洗いだけでは、汚れが十分落ちないこともある。・ペーパータオル良い。手洗い後は手を完全に乾燥させることが良い。蛇口の清潔にも気を付ける。・アルコール消毒では、15秒以内に乾燥しない量のアルコールで消毒することが大事。 学校設置のアルコールであれば、ワンプッシュをきちんと使い切ること。・流水の手洗い後に、目に見える汚れがなければ、アルコール消毒も効果があることが分かった。
高校生	<ul style="list-style-type: none">・手の甲に特に洗い残しが多いことが分かった。洗った後の再汚染を防ぐことが大切だと分かった。・石鹸と流水、アルコール消毒のそれぞれの効果を知ることができた。・手洗い後の乾燥が大事な事。洗った手は、首より上に持っていかないこと。髪の毛など、汚れが付きやすい場所であること等が分かった。・手の甲や手の平、指先や指の間に洗い残しが良くあることが分かった。手をふく時は、家庭では、タオルを共有するのも仕方がないが、ペーパータオルがあると良いと思った。・十分に洗っているつもりでも、思わぬところに洗い残しがあることが分かった。流水手洗いだけでは、完全に殺菌できないし、アルコール消毒だけでは、死滅しないウイルスや菌もあるとのこと。手洗い・アルコール消毒の両方をきちんとすることが大切だと分かった。・アルコールの消毒効果が分かった。手洗いは手首まで洗う事。再感染を防ぐために、洗った手を乾燥させること、蛇口の清潔について理解した。・水道の蛇口やドアノブ（公共の施設）は、感染面では、危険な個所であることが分かった。・自分の手洗いの仕方での癖（親指と人差し指の間の汚れ）が分かった。・自分流の洗い方では、汚れが、きちんと落ちていないことが良く分かった。・目に見えない汚れ（目に見える汚れがない場合）は、アルコールが有効だと痛感した。 インフルエンザの流行期が例年より早く、蔓延していること。・流水と石鹸での手洗いの大切さも痛感できた。アルコール消毒ももっときちんとしたい。 爪はいつも清潔にしておく。短く切っておくことが大事。

●手洗い後に気づいたこと

中学生	<ul style="list-style-type: none">・かなり念入りに洗ったのに、汚れが取れていなかった。手の先の指紋部分がものすごくよごれていた。・指の関節部分が汚れていて、洗い残しがあった。・ふだん自分がどんな所を洗えていないかが分かったので、これからは気を付けながら洗っていきます。 特に爪や手首の汚れが落ちていなかった。・爪の周り、指の間が特に汚れが落ちていなかった。・結構丁寧に洗わないと汚れが落ちないことが分かった。ショックだった。・手の洗い方の用紙を見て洗ったら、とてもきれいに洗えていた。次からはいつも今日のように丁寧に
-----	--

	洗っていこうと思う。
高校生	<ul style="list-style-type: none"> 指先や爪の周囲の洗い残しが多く、保健委員の人の中にも手首が洗えていない人が多かった。 爪や手首、指の間に汚れが残りやすく、洗えていないことが分かった。爪と指の間が洗えていない人が多かった。 最初普段通りに手洗いをした後、思った以上に汚れが残っていたので心の中で驚いた。今日教わったことを家での手洗いでもちゃんとしようと思った。 手先の汚ればかりに気を取られて、手首側の汚れを落とし切れていなかった。爪の周囲の溝に汚れが残っていた。よく口に触れるのは指先・爪の部分なので、その汚れもしっかり洗いたいと思う。 今回の手洗い実験で、自分が一番洗えていなかった箇所は、指の付け根だった。確かに洗っている時に十分こすっていなかったと思います。他にも、爪や手の甲の上の部分にも汚れが沢山残っていて、びっくりしました。自分の中では、今までよりも力を入れて洗ったけれど、全然出来ていませんでした。今回、自分にはどの部分に汚れが残りやすいかを知ることが出来たので、今後は確認していきたいと思います。 手首は、いつも気を付けて洗っていたので、きれいになっていたが爪の部分が汚れが残っていて、自分の洗い残し・洗いかたの癖が分かって良かった。 意識して洗うことが大切だと痛感しました。 最初に自分なりの洗い方でチェックしたら汚れがひどく、2回目意識して洗ったにもかかわらず、汚れが残っていてびっくりした。薬剤師さんから、「まあ綺麗な方だ」と、言われ良かったです。 いつも水でサッと洗うだけですが、今後は、石鹼と流水で細かい部分、洗い残しの多い所を意識して洗うことで、感染防止・除菌につながると改めて実感した。 手の尺側面（小指側）に汚れが残っていて、日頃意識して洗わないことに気づいた。2回目には、意識して洗うことが出来た。 1回目も2回目も、思った以上に洗えていなかった。しっかり洗いたい。

●クラスメイトに伝えたいこと

中学生	<ul style="list-style-type: none"> 疑似汚れをつけて石鹼で手を洗ってみると、爪や指の小さな指紋の部分に沢山の汚れが残っていました。手洗い講習会で習ったようにやっても、汚れがなかなか落ちないことが分かりました。毎日とはいかないまでも、石鹼と流水でしっかり手洗いをして、アルコール消毒液も効果的に使って欲しいと思います。 手には、目に見えない汚れがあるので、アルコール消毒をするように心がけましょう。 手は思っている以上に汚れています。よく洗おう！！ 手は自分たちが思っている以上に汚れています。洗えているつもりでも、汚れは残っています。しっかり流水・石鹼を使って洗おう。アルコール消毒液も有効に使おう！！ ちゃんと洗ったつもりでも、汚れは取れていません。指先・爪の周囲、指の間、手のしわ部分、親指の裏側は特に洗い残しが多いので、丁寧に洗いましょう。消毒や手洗いは丁寧にしましょう！！ アルコール消毒の1プッシュをきちんと使いきりましょう！！ 手洗いは流水と石鹼を使用しましょう。指の間、爪の周りなど、入念に洗いましょう。手洗いとアルコール消毒液を上手に組み合わせて風邪やインフルエンザを予防しましょう！！ アルコールで落とせない菌（ノロウイルスなど）もあるので、気を付けましょう。
高校生	<ul style="list-style-type: none"> 洗い残しが多い所を重点的に意識して洗いましょう！ アルコール消毒液は1プッシュしっかり使い切りましょう！！乾燥するまですり合わせる。半プッシュでは効果が減少します。 手の甲、手の平、指先（爪の周り）、指の間、手首のあたりの洗い残しが多いので、しっかり洗いましょう。蛇口の扱いに注意しよう！ アルコールは、直ぐに乾燥しない量（1プッシュ）を使い切りましょう！揮発するまでしっかりこすること。使い捨てペーパータオルがお勧め。完全に水分をふき取ることが大事。

- ・汚れが目に見えない場合は、アルコール消毒が効果大です。
- ・消毒はワンプッシュ、最後まで押し切って使用する。洗った手は首から上にあげない。手は完全に乾燥させると清潔が保てます。
- ・石鹼と流水で洗った後、綺麗になった手を首より上にあげてはいけない。髪の毛などに触ってしまうと汚れが付きやすい。
インフルエンザ AB に一度罹ったからといって、油断してはいけない。注意しよう。
- ・実際に手洗いをやってみて、爪には、『どれだけ洗ってもとれないと言うくらいの汚れ』が残っていて、入念に洗うことが大切です。手のしわにも沢山汚れが残っていたので、気にかけて洗うべきです。
- ・食事前には手洗いをしよう！
今、インフルエンザが世間でも本校中学でも流行っています。一度罹ったからと言って安心はできないので注意が必要です。
アルコール消毒、石鹼使用と水洗いを組み合わせると効果大です。
何度も使う共有のタオルやハンカチよりも、使い捨てのペーパータオルがお勧めです。
- ・石鹼で手を洗っても洗い残しが多々あり、菌が洗い落としきれしていないこともあるので、インフルエンザや風邪が流行っている今、細かい部分までしっかり洗うことが大切です。
手洗いを丁寧にするだけで、感染のリスクは十分減るということ。
アルコールでも取れない汚れ（ノロウイルス）があるということ。
- ・目に見える汚れ（泥や砂）がある場合には、石鹼と流水で洗い流す方が良い。が目に見える汚れが無い場合には、アルコールが消毒効果大です。アルコールは1プッシュを使い切りましょう。
公共の場では、手すりやノブなど、注意しましょう。
- ・手洗いと消毒は両方とも大切。消毒アルコールは1プッシュ使い切りましょう。
汚れの残りやすい部分、指の爪・爪周囲、手首、手のしわ、指の間、親指の裏を重点的に、意識して洗いましょう。
- ・汚れが目に見えない場合、アルコール消毒を1プッシュしましょう。結構効果大！
目に見える汚れがある場合には、石鹼と流水でしっかり洗いましょう。
- ・自分は洗ったつもりでも意外に汚れが落ちていないこと。洗い残しの多い箇所を説明する。
- ・自分では洗った気になっていても汚れは残っている。各自洗い方の癖があるので、しっかり流水と石鹼を使って手洗いしてほしい。（手を洗ったら首から上へ手を持って行かない！）
- ・手洗いでは、指を中心に丁寧に洗う。



綺麗に洗ったつもりでも…