

こもれび

若草中学校ほけんだより No.8

2022年2月10日発行 文責 大森

2月号

見直そう！手洗いの効果

新型コロナウイルス感染症が流行して早2年。どんな場所でも、検温や消毒をすることが当たり前となりました。しかし、手洗いはどうでしょう？冬の冷たい水での手洗いは、時間も短くしっかり洗えていないこともしばしば…。もう一度手洗いの重要性を確認しましょう！

保健委員会 食パンを使った手洗いの実験

- ①「給食前まで手を洗わずに過ごした手」「部活動後の手」で食パンを一度だけ触る。
- ②その後、石けんを使った手洗いをし、別の食パンを一度だけ触る。
- ③3週間、食パンの変化を観察する。



半日、手を洗わずに過ごした手

部活動後の手



手を洗わずに触れた食パンの表面にはカビがはえてきました。

石けんで洗うと…

石けんで洗うと…



少しカビが出ましたが、食パンの表面に大きな変化は見られませんでした。

水洗いだけや消毒だけではウイルス対策は不十分。

石けんを使って手洗いをすることが重要です。

ウイルスの膜を破壊せよ。

石けんや消毒アルコールには、ウイルスの膜を壊して無毒化する効果がある。新型コロナウイルスは「エンベロープ」というあぶらでできた二重の膜を持っている。その膜を壊すことで感染力が失われる。



保健委員会 でんぷんのりとうがい薬を使った手洗い実験

いつも通りの石けんを使った手洗いで、本当に汚れは落ちているのか検証しました。

きれいに見える手でも…

- ①でんぷんのりを手につけて完全に乾かす。
- ②いつも通りに、石けんをつけて手を洗う。
- ③薄めたうがい薬(ヨウ素水溶液)をスプレーする。
- ④手に残っているでんぷんに、ヨウ素が反応して色づく。
どの部位に残っているか確認する。



結果を見ると、**手のシワ・つめの間・手の甲・手首に**、多くの汚れが残っていました。

皆さん、手洗いにどのくらいの時間をかけていますか？

手洗いが不十分だと、石けんを使っても汚れが目立ちます。

注目!!

どれくらい洗えばいいの？

手洗いの時間と回数による効果

出典 森巧次他：感染症学雑誌 80:496-500(2006)

手洗いの方法	ウイルスの残った数
①手洗いなし	→ 約1,000,000個
②流水で手洗い	→ 約10,000個
③石けんで10秒～30秒	→ 数百個
④石けんで60秒	→ 数十個
⑤石けんで10秒もみ洗い×2回	→ 数個

おすすめ

⑤のように短い時間でも、2回くり返すことによって、手洗いの効果が高まります。給食前や外出後など、手を洗う際には、**時間と回数を意識して手洗いしましょう！**

保健委員会の皆さん、ご協力ありがとうございました！

