

## 手指衛生

### 石けんと流水による手洗い

目に見える汚れがあるとき、食事の前やトイレの後、外出先からの帰宅時は石けんと流水による手洗いの実施を勧める

- ・しっかりと石けんを泡立てると手のしわなど細部まで石けん液がいきわたる
- ・細菌の除去が適切に行われるひとつの目安である「30秒」で洗う

#### 服薬指導アドバイス

1. 例えば「どんぐりころころ」や「ぞうさん」の歌を2回歌うと「30秒」といわれます。子どもに指導する際など、その子が好きな歌で30秒の目安を作るのもよいでしょう。
  - II. 小さなお子さんに「触らないで」と伝えるのは難しいです。多少、手を洗わずに何かを食べたりしても感染の可能性は低いので、「過敏になりすぎなくても大丈夫ですよ!」と伝えられるようにしましょう!
- 手洗いは実施が必要な場面とポイントを押さえ、「しすぎない」ことを伝えることが大切です

#### 手洗いミスの多い部位



### 擦式アルコール手指消毒薬

- ・目に見える汚れがないときに実施を勧める
- ・子どもの皮膚の厚みは大人の皮膚の半分ほどしかないため、外部からの影響を受けやすい(大人: 2~3mm、子ども1~2mm)
- ・黄色ブドウ球菌といった常在菌も殺してしまうため、肌荒れやかぶれてしまう子もいる

#### エタノール

- 一般的にいわれる「アルコール消毒」は、エタノールを指す
- ほとんどすべての微生物に効果がある
- 速乾性が高い
- アルコール過敏症の方には使用できない

#### ベンザルコニウム

- 一般的な細菌に効果があるが、ウイルスには効果が薄いとされている
- エタノールと比較し、速乾性が弱いので、よく擦り込む必要がある
- アルコール過敏症の方にも使用できる

#### 服薬指導アドバイス

アルコール過敏症や乳幼児には、ベンザルコニウム製品やジェル製品をお勧めしましょう

#### マスク

小児のマスクの使用については、日本小児科学会(2歳以下は不要)、WHO(5歳以下は不要)と定義されています。マスクをしないと不安に思う親御さんはたくさんいらっしゃいます。

子どもは息苦しさや暑さを自ら伝えることができず、自然とマスクをとってしまうことがあります。着け直そうとすると、かえって負担になって体調を悪くしてしまうこともあります。

そんな時は「気にしなくても大丈夫ですよ!」マスクを安心材料にしてほしいと思います」と伝えるようにしましょう。



#### 手を拭くタオルに要注意!?

手洗い後の手を拭くタオルにも注意が必要です。洗面所では約5割、トイレでは約8割が「3日以上」同じタオルを使い続けているという実態調査の結果が出ています。

洗面所で3日間使用し、1日室温で放置し乾燥させたタオルから細菌が検出されました。さらにそのタオルで手を拭いたところ、タオルから細菌が移っていることもわかりました。

いったん湿ったタオルは長時間放置すると細菌が増殖し、乾燥させた後でも細菌が残存している可能性があります。一見汚れていないように見えても、タオルは「湿ったら取り換える」習慣をつけるにあわせて伝えましょう。