

10月15日は  
世界手洗いの日

## 石けんを使った手洗いが 年間100万人の子どもの命を守る



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。約6秒に1人の子どもが命を失っています。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事・・・それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

このため、石けんを使った手洗いによって、病気をもたらす細菌やウイルスを体に入れないようにすることが大切です。もし、石けんを使って正しく手を洗うことができたなら、子どもたちの命を奪う病気を予防し、年間100万人もの子どもの命が守られるとされています。



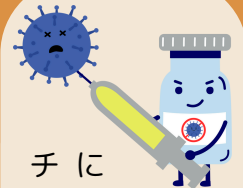
**自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の1つが、石けんを使った手洗いです。**

### ウイルスを減らす手洗い方法

手洗いの方法	残ったウイルスの数
手洗いなし	約 1,000,000 個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個

### 正しい手の洗い方

- 流水で手をぬらしてせっけんをつけます
- せっけんをよく泡だてて手のひらをこすり洗います
- 手の甲をこすり洗います
- 指の間は手を組むようにして洗います
- 親指はねじるようにして洗います
- つめの間や指先は手のひらで念入りにこすります
- しあげに手首を洗いましょう
- 水できれいに洗い流します



日本では、インフルエンザは例年1月中旬末から3月上旬に流行のピークを迎えます。12月15日までの接種を終えることが望ましいと考えられます。

**インフルエンザ予防接種の時期です**