

# 病原体撃退に手洗いは必須!

多くの病原体が、手や指を介して、口や鼻から体内に入り込みます。しかし、石鹸を使い流水で流せば、そのほとんどを洗い落とすことができます。

新型コロナウイルスの感染拡大を機に、アルコール消毒ができる場所も増えましたが、アルコールで取り除くことができない病原体も身近にありますので、水道があるときには、なるべく手を洗うようにしましょう。

人は無意識にいろいろなところを触っています。手洗いは、多くの感染症に効果がありますので、ぜひ習慣づけていきましょう。

## 手洗いの時間・回数による効果

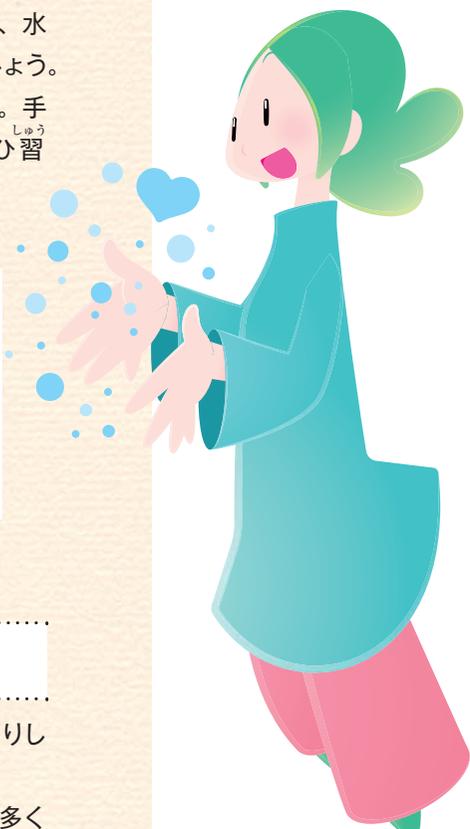


[出典]森功次他「感染症学雑誌」第80巻第5号、496-500、2006  
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

## 人とふれあう前後には手洗いを

他の人とふれあう機会がある場合には、しっかりした手洗いすることをおすすめします。

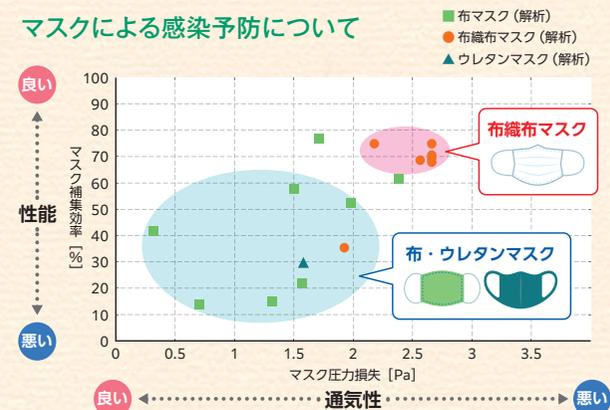
特に、小さな子どもたちとは、スキンシップが多くなります。また、高齢者や病気の方の介護・お見舞いの機会もあると思います。こうした方々は抵抗力が低く、感染が広がりやすい傾向にありますので、ふれあう前後には念入りに手洗いをしましょう!



マスクをつけるときは、**正しく**と**しっかりと**

鼻が出るのはNG  
大きすぎると  
息がもれちゃうのでNG

## マスクによる感染予防について



[出典]内閣官房 感染拡大防止に向けた取組 <https://corona.go.jp/proposal/>

飛沫や、空気の流れのよって拡散する病原体には、マスクが有効なことが実証されています。マスクは種類によって小さな粒子を通しにくくする“フィルター効果”が異なり、中でも不織布マスクは、その効果が高いことがわかっているため推奨されています。

季節やその時々流行状況、置かれている環境に応じて、正しくマスクをつけるようにしたいところです。

## 一度、何か事情があるのかもと考えてみて

マスクをつけていない人にイライラしたり、他人のマスクの素材に目くじらを立てる…。

感染症の拡大時に気持ちがゆるむのもよくないですが、ギスギスしてしまうのもよくないことです。みんながそれぞれに、相手を思いやれる社会を目指したいですね。

# マスクは手軽な強力アイテムです