

# 「30秒手洗い」は、感染症対策の基本です

釧路市こども保健部  
健康推進課 作成  
(2020年7月)

【準備】時計や指輪は外しておく  
※普段から爪は短く切っておきましょう(長い爪の裏には大量の雑菌が繁殖しています)



① 流水で手を濡らし、石けんを泡立てる



② 手のひら同士をよくこすり合わせる



③ 両手の甲を伸ばすように、こする



スタート!

④ 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う(つけ根から指先まで念入りに)



⑥ 指先、爪の間も念入りにこする



⑦ 手首も忘れずに洗う



ここまで15秒以上かけて、しっかり洗いましょう

⑧ 最後に流水でかけて洗い流す



15秒

⑨ 前腕や肘で水を止める(レバー水栓の場合)



⑩ 両手を合わせて、勢いよく上から下に水を切る(周囲に水滴をとばさないように)



⑪ 清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす(ジェットタオルは禁止)

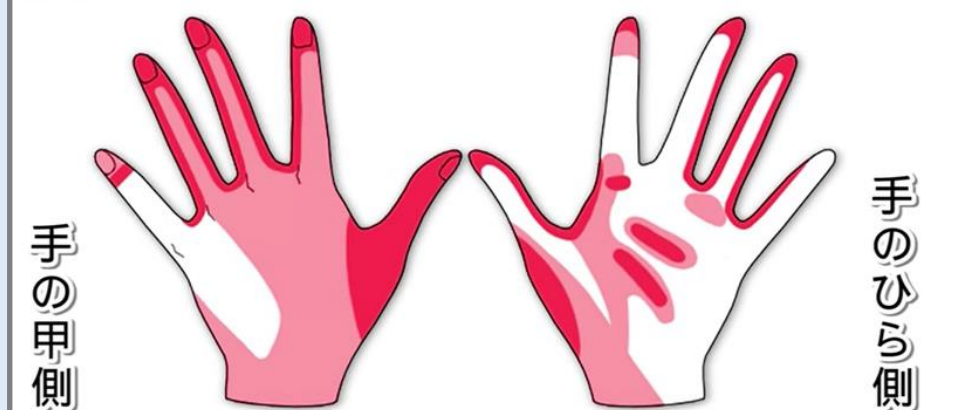


● 手洗いの時間・回数による効果(出典:森功次他:感染症学雑誌より)

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗なし	約100万個
流水で15秒、手洗い	約1万個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	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

● こんなところが、見落としやすい!(色が濃い方ほど、洗い残しがち)  
参考:政府インターネットTV

■ 洗い残しの多いところ  
■ やや洗い残しの多いところ



● 手洗いの5つのタイミング

- ① 家に帰ったとき
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだあと
- ③ ご飯を食べる前後
- ④ 病気の人のケアをしたとき
- ⑤ 外にあるものを触ったとき など



石けん(界面活性剤)はウイルスを物理的に洗い流しやすくする効果があります。  
アルコールには、コロナウイルスやインフルエンザウイルスにある脂質の膜(エンベロープ)を破壊し、感染力をなくす効果があります。