

# こどもの病気対策法<sup>①46</sup>

—感染症予防としての手指衛生とマスクの5つのポイント—

大分大学客員教授 是松聖悟

コロナ禍でインフルエンザの流行期にも入ろうとしています。皆さんは感染症予防と

してどのような取組をされているでしょうか？三密を避ける、換気をする、物品を消毒するという声をよく聞きま

す。しかしそれらよりもっと大切なもの、なにも多くの人が正しくできていないことがあります。それは「手指衛生」と「マスク」です。そんなの当たり前前にしていますよ。と思われた方、「正しく」できていますか？正しくできてい

れば、三密回避、換気、物品消毒への努力をやわらげることができません。

「正しい手指衛生」とは「鼻や口を触る前に手洗いか消毒をする」ことです。すぐに手洗いやアルコール消毒ができないことはありますよね。そのような場合は鼻と口を触らないようにすれば感染するリスクは激減するのです。手洗いができるようになれば20秒

しましょう。また手指消毒液はアルコールです。人体に悪影響を及ぼす次亜塩素酸ナトリウムや、人体への影響が不明な次亜塩素酸水での消毒はしないでください。

## 感染症予防としての手指衛生とマスクの5つのポイント

- ・ 鼻や口を触る前に、手洗いか消毒をする。
- ・ 手指消毒はアルコール。  
次亜塩素酸ナトリウムや次亜塩素酸水で手指消毒はしない。
- ・ マスクの前面は触らない。
- ・ マスクから鼻を出さない。
- ・ 一度、顎にずらしたマスクは口に戻さない。

