



手洗いはなぜ必要なのか

普段、人はたくさんのモノに触れて生活をしています。それらのモノの中には、不特定多数の人が触れるものもあります。知らない間に自身の手に菌やウイルスが付着し、それらが原因で食中毒や風邪などの感染症を引き起こします。手洗いをする事によって、大幅に菌やウイルスの量を減らす事ができるのです。



手洗いはどれくらい有効なのか

その種類にもよりますが、水とハンドソープのみで、大幅な効果が得られます。流水で手が洗えない場合などは、アルコールを含んだ手指消毒液の使用が有効です。（※アルコール過敏症の方やアレルギーの方の使用は必ず専門医に確認してください。）



※引用(左図)：厚生労働省HP「国民の皆様へ」より

手洗いを行うタイミング

- ① 食品を取り扱う時（調理の前、配膳の前、食事の前 など）
- ② 外に出かけた後や外にある物を触った時（公園などの公共施設に行った、自宅でお金を触った など）
- ③ 菌やウイルスに触れあった可能性が高い時（病気の人をケアした時、吐物などの処理後 など）
- ④ くしゃみや咳、鼻をかんだりした時
- ⑤ トイレに行った後
- ⑥ 動物と触れあった後

正しい手洗いの方法



※引用：厚生労働省「手洗い手順リーフレット」より

正しい手指消毒の方法



- ポイント1** 指輪、ブレスレット、時計などの装飾品をはずしてから手洗いを行う
ポイント2 手のひらと手の甲、手首の洗い忘れに注意
ポイント3 爪の間や指の間をしっかりと洗いましょう



※引用(左上図、右上図)：厚生労働省HP「手洗いで感染症予防」より

※参考：厚生労働省HP、農林水産省HP、消費者庁HP

振り返りコーナー

～分からない方は前月号のココカラ通信をぜひ読み直してみてください～

前月号では、速食いと肥満の関係についての話題をとりあげました。

第1問 速食いと肥満は関係ない。

第2問 噛む回数を増やすには、メニュー選びが大切である。

答えは裏面を
ご覧ください



11月8日は「いい歯」の日

今日から歯にできるいいこと習慣

①「食べたら磨く」で歯垢を狙いうち



虫歯も歯肉炎も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいではとれませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。

②おやつのだらだら食べをやめる



虫歯菌は、食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、虫歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

③一口30回噛みましょう



よく噛むと唾液がたくさん出ます。歯を溶かす「酸」を薄めて虫歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにします。

④定期的に歯医者さんにいきましょう



隔々までみてもらえるので、虫歯などのトラブルを早く発見できます。歯磨きで取りきれなかった歯垢や歯石の除去をお願いします。

歯ブラシは毛が命! 1か月に一度の交換が目安です。

- 毛先が開いていると、きちんと歯にあらず、上手にブラッシングができません。
毛先が広がっていても長く使っていると毛の張りがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。
- 毛先がボロボロのブラシでは、歯茎など口の中を傷つけることもあります。



今月の「作業主任者」

建築物等の鉄骨の組み立て等作業主任者

建築物等の鉄骨の組み立て等作業主任者とは、建築物の骨組みや、高さが5m以上である金属製の部材により構成されるものの組み立て、解体または変更の作業を行う場合において現場の監督・安全指導をする者です。



■ Pick Up

11/14は世界糖尿病デー

国際連合は、11/14を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけた。
日本でも、11/14には、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となり、各地で著明な建造物をブルーにライトアップして、街頭での啓発活動を実施しています。

「世界糖尿病デー」についてはこちらから



振り返りコーナー 解答

第1問 速食いと肥満は関係ない

【×】食べる速さを体型別にみると、肥満(BMI25以上)の男性は、速いと回答した人が63.9%で、肥満ではない人に比べて多いことがわかっています。他にも、速食いの習慣がある人ほど肥満度が高いという研究報告があります。



第2問 噛む回数を増やすには、メニュー選びが大切である

【○】厚生労働省では、一口30回噛む習慣を奨める「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。軟らかいもの食べやすいものばかりでは、噛む回数も食事時間も増えません。咀嚼回数が多かった戦前の食事は麦などの雑穀や、根菜類、高野豆腐などの乾物がよく食べられていました。よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

■ 11月のトピックス

11月は
テレワーク月間



秋季全国火災
予防運動
11月9日~11月15日
(参考HP:総務省消防庁)



医療安全推進週間
11月20日~11月26日
(参考HP:厚生労働省)



全国糖尿病週間
11月13日~19日
(参考HP:公益社団法人
日本糖尿病協会)



アルコール啓発週間
11月10日~16日
(参考HP:厚生労働省)

