

## Proper Handwashing Techniques – 【正しい手の洗い方】

By Ellie sensei and Megumi sensei

Self-sufficiency, Sensory, and Personal Hygiene

Ideal Age: 1+

自立、感覚、衛生管理

対象年齢：1歳～

Although proper hygiene practices appear quite topical now, they are always important skills for us to impart upon our toddlers and children. This activity can certainly be used as a teaching moment to talk about COVID-19, however it can just as easily be used as a general teaching tool for good hand washing practices. This activity can be combined with the **Pepper and Soap** experiment that showcases both surface tension as well as the importance of using soap when washing your hands.

正しい手の洗い方は、今や非常に話題となっていますが、これらは子どもたちと関わる中でも常に重要となってきます。正しい手の洗い方に関しては、世の中を取り巻く新型コロナウイルスについての話をお子さまにする時にも役に立ちますし、日常の生活習慣としても簡単に取り入れることができます。このアクティビティは、表面張力と手を洗う際に石鹸を使用することの重要性の両方を紹介していますので、「コショウの大脱走」の実験と組み合わせることもできます。

### Step 1: Assemble Your Supplies

- Child safe paint of any color
- Access to water to wash hands after
- NOTE: when finished with this activity you can choose to transition directly into finger painting, providing an artistic outlet for your child (if this is your intention then be sure to collect paper, placemats etc. so you can transition smoothly between activities).

### ☆用意しよう☆

- えのぐ等の安全性のある塗料
- 手を洗うための経路の確保
- ＊このアクティビティ終了後に、そのままお子さまにフィンガーペイントを楽しんでいただくこともできます。その際は、事前に画用紙や汚れないための対策をしていただくことをオススメします。

### Step 2: 'Wash' Hands

Begin by placing paint in the palm of your hand, as well as the palm of your child's. Note that if your child is still developing and adjusting to sensory play it may not be feasible to finish this activity; remember learning is supposed to be fun! The moment it stops being fun is the moment we must re-evaluate our approach. I encourage you to do your best to help your toddler or child to be inquisitive with the sensation of the paint, and if it becomes overstimulating to simply demonstrate the method on yourself.

Using the World Health Organizations guidelines (seen bellow) on washing hands show your child how each step is critical to spread the paint all over your hands. By missing a step, you leave portions of your hands without paint meaning they haven't been cleaned. By demonstrating each step in order, you will show your child how to properly maintain good personal hygiene.

### ☆やってみよう☆

まず、手のひらに絵の具を塗りましょう。その際お子さまだけでなく、一緒に行く保護者の手も同様に塗ると良いでしょう。もし、お子さまが感覚遊びを学んでいる途中であったり、慣れて始めの場合は、もしかしたらこのアクティビティは少し難しいかもしれません。学ぶこと＝楽しいということを忘れないでください。お子さまが少しでも嫌がる様子を見せるようであれば、アプローチの仕方を変えてみましょう。お子さまが絵の具に興味を持つように、お子さまに合わせたやり方を探してみてください。

WHO(世界保健機構)の手洗いに関するガイドラインを使用すると、いかにすべてのステップが重要であるかが分かります。たとえ一つのステップでも抜かしてしまうと、手に絵の具が残り、汚れが落ちていないことを意味します。各ステップをしっかりと実践することで、衛生的な手の洗い方をお子さまに伝えることができるのです。

If your child is a fan of the hit song “Baby Shark” then you may also want to introduce them to “Wash Your Hands With Baby Shark” which uses the same melody to teach a variety of different measures we can take to keep ourselves healthy and safe.



もしお子さまが「Baby Shark」が好きな場合は、こちらの曲もオススメします。「Wash Your Hands With Baby Shark」は、手洗いの仕方等を同じメロディーを使用して楽しく紹介しています。

正しい手の洗い方（40秒から60秒かけて行くと効果的）

0手を水でしっかりとぬらす

1十分な量のせっけんを手取る

2手のひらと手のひらを回転させるようにしてこする

3手の甲を反対の手のひらで洗う

4左右の手のひらを合わせて指を交互にからませ、指と指の間を洗う

5指を反対側の手のひらで包み回転させるようにして爪側を洗う

6親指を反対の手で握り洗う

7指先を反対の手のひらにこすりつけて洗う

8しっかりと水で洗い流す

9ペーパータオルで水分をしっかりと拭きとる

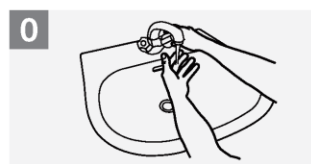
10そのペーパータオルを使って蛇口を閉める

11キレイで安全になりました

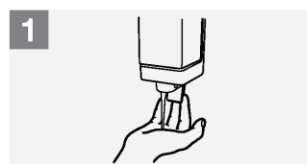
# How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

 Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



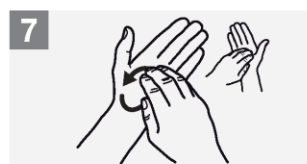
Palm to palm with fingers interlaced;



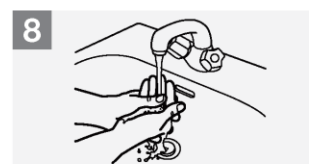
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



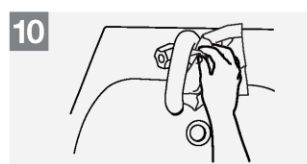
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.



World Health Organization

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009