



©UNICEF/DRCA2011-00163/Asselin



©UNICEF/HTIA2010-00586/Dormino



©UNICEF/MLIA2010-00661/Asselin



©UNICEF/BAHA2010-01182/Sujan



©UNICEF/INDA2009-00154/Pietrasik

# て あら 手洗いハンドブック



©UNICEF/INDA2011-00485/Vishwanathan



©UNICEF/AFGA2011-00058/Froutan



©UNICEF/LAOA2011-00076/Tattersall



©UNICEF/NYHQ2011-0795/Dormino



©UNICEF/NYHQ2011-1286/Nesbitt

「手を洗いましょう」とよく言われるけれど、「どうして？」  
「手の洗い方って決まってるの？」と思ったことはありませんか？

手洗いは、かぜをひかず、元気で過ごすためにかかせません。

このハンドブックでは、手洗いの大切さと正しい洗いかた、  
そして、世界で「せっけんを使った正しい手洗い」をすすめている

ユニセフの活動を紹介しています。「手洗いが守る健康と命」

について、いっしょに学びましょう。

手をあらおう。手をつなごう。

10/15 世界手洗いの日

unicef 

## どうして手を洗わなくちゃいけないの？

わたしの生活には、目に見えないバイキンがたくさんいます。  
知らないうちに、汚れやバイキンがついたものをさわって、  
手についてしまうのです。



## バイキンがする悪さ

知らないうちに手に移動してきたバイキンは、口や鼻、  
目などから体の中に入り、さまざまな悪さをしようとします。  
バイキンの病気を起こそうとする力が、体の中にある体を  
守ろうとする抵抗力より強くなると、かぜをひいたり、  
おなかが痛くなったりと具合が悪くなるのです。



## 見えなくてもバイキンはたくさん

バイキンは、とても小さくて目で直接見ることはできません。

バイキンは、自分で動くことはできないので、手やせきやくしゃみ、

または、空気中の水分にまざるなどして、移動するのです。

いい場所、みつけた！



●手についているバイキン

ふへーくしょい！



●くしゃみに含まれるバイキン



どこにくっつくかなー

●空気中をただようバイキン

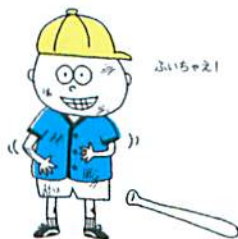
## こんな手洗いしてませんか？



●水でぬらすだけ



●手を洗ったふりをする



●洗ったあとに、洋服でふく



●洗ったあとに、しめたタオルでふく



●洗ったあと、手をふかない

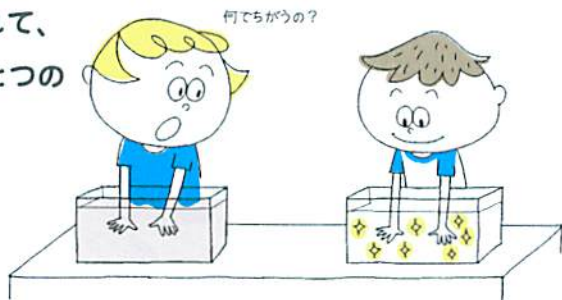
## 自分の手の汚れを調べてみよう

自分の手の汚れを確認する方法を紹介します。  
外でたくさん遊んだ手で確かめてみよう。

### どうめいの容器を使ってしらべてみる

どうめいの容器を2つ用意して、水を入れます。ひとつの容器に、たくさん遊んだ後の手を入れて、よくすすいでみよう。もうひとつの容器には、きれいに洗った手を入れて、比べてみよう。

※何人かの手を使って調べると、ちがいがわかりやすいよ。



### 食パンでしらべてみる

サンドイッチ用のパンを使って、遊んだ後の手、水だけで洗った手、せっけんを使って洗った手を比べてみよう。

むずかしいので、おうちの人と一緒にやってみよう。

●用意するもの：サンドイッチ用の食パン9切れ、フリーザーバック9枚、マスクとビニール手袋をつけて、実験を始めよう

1. 袋の中に、サンドイッチ用のパンを1枚ずつ入れ、しっかりと閉じる
2. 1袋ずつ電子レンジに入れ、袋がパンパンになったところで取り出す
3. 袋の口を少し開け、手をパンに押し付け、袋の口を閉じる

この手順で、遊んだ後の手、水だけで洗った手、せっけんを使って洗った手を左右それぞれ行い、9袋分用意しよう（袋に、どの状態のどちらの手が、油性マジックで書こう）。

袋の外から、パンに変化がないか、観察してみよう。  
2週間のうちに、どんな変化がおきるかな。



※おうちの方へ

室温や手の汚れ具合、パンの状態によって、うまくカビが生えてこない場合があります。予めご了承ください。

くわしい実験の仕方は、handwashing.jpの手洗いを学ぼうで紹介しています。

## て よこ 手の汚れがのこりやすいところ

よこ  
汚れやバイキンは、手のあちこちにくっつきます。

みぞやくぼみがあると、物によくふれる場所には、たくさんの  
よこ  
汚れやバイキンが。これらの部分ぶぶんをしっかりとあら洗うことが、  
とても大切になるのです。洗い残しがちな場所を確認しましょう。



おやゆび  
親指のまわり



つめ



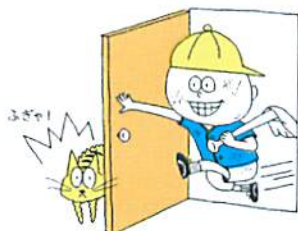
ゆび あいだ  
指の間



てくび  
手首

## て こんなときは手をあらおう

バイキンを体の中に入れないためには、せっけんを使って  
ただ て 手を あら 洗い、よこ 汚れやバイキンを て 手から あら 洗い流すことが たいせつ 大切です。



ただいまー！

いえ かえ  
家に帰ってきたとき



トイレのあと



みんな友達♡

どうぶつ こんちゅう  
動物や昆虫をさわったあと



ごはん つく まえ  
ご飯を作る前



しよくじ まえ  
食事をする前

ただ て あら  
正しく手を洗ってみよう

て あら たいせつ よこ お  
手洗いで大切なのは、バイキンや汚れをしっかりと落とすこと。  
つか ばしょ あら よこ あわ  
せっけんを使って6つの場所を洗い、汚れやバイキンがついた泡を  
みず あら なが ただ て あら  
水で洗い流し、きれいなタオルでふくまでが、正しい手洗いだよ。



1 て  
手をぬらしてから、  
せっけんをよーくあわだてよう



2 て  
手のひらをこすりあわせよう



4 て  
手のひらを回しながら  
おやゆびをにぎって、回しながらあらおう



5 さやう て こう  
左右の手の甲をあらおう



8 さいご てくび  
最後は手首だよ  
バイバイをするようにぐるぐる  
回してあらおうね



9 みず なが てくび  
水を流して手首までよーくすすいたら  
タオルなどでふいて  
みんなでなかよく手をつなごう!

あら しょう  
<洗うべき6カ所>



① 手のひら



② つめ



③ 親指のまわり



④ 手のこう



⑤ 指の間



⑥ 手首



3 手のひらでつめをこすって花がひらいたポーズ!



6 指と指のあいだもていねいにね



7 手首をにぎって



ただ、正しい手洗いを、楽しくあつという間に身につけられるのが「世界手洗いダンス」  
handwashing.jp へアクセスしよう

# なぜ、ユニセフは手洗いを広めるの？

## 手洗いが大切なのは、世界のどこでもいっしょ

ユニセフは、世界の子どもの命と健やかな成長のために活動する国連の組織。  
第二次世界大戦のあと、苦しい生活を送っていた子どもたちを守るためにつくられました。現在は、150以上の国と地域で、次のような活動をしています。

### 保健

赤ちゃんが元気に生まれてくるために、お母さんをケアする



©UNICEF/NYHQ2010-3072/Giacomo Pirozzi

予防できる病気から守るための予防接種



©UNICEF/BANA2010-00397/Naser Siddique

成長に必要な栄養を与える



©UNICEF/NYHQ2010-0189/Shehzad Noorani

### 水と衛生

きれいな水が飲め、トイレを使えるようにする



©UNICEF/NYHQ2010-0675/Asselin

### 教育

すべての子どもたちが学校に通えるようにする



©UNICEF/NYHQ2010-0828/Asselin

### 保護

紛争や労働などから子どもたちを守る



©UNICEF/NYHQ2012-0215/Romenzini

### 緊急支援

災害や紛争などのときに子どもたちを守る



©UNICEF/NYHQ2009-1720/Olivier Asselin

## 支援活動をしているところ

ユニセフの支援は、

- (1) 1000人あたり、5才の誕生日を迎えるまでに、命を失う子どもの割合
- (2) 国民一人あたりの所得
- (3) 18歳未満の子どもの人口

の3つを基準に、活動する場所を決めています。

ユニセフの活動は、世界中の人たちの募金や政府からの協力で、支えられています。





# 子どもたちが命を失う主な原因

世界で5才の誕生日を迎える前に亡くなる子どもたちは、年間760万人。約4秒に一人の子どもが命を失っています。

子どもたちの命を奪う病気の多くは、予防ができるもの。安全な水と栄養のある食事をし、トイレや蚊帳を使えたり、予防接種を受けられれば、子どもたちの死を防ぐことはできます。

しかし、栄養が十分にとれていないこともあって、病気にかかりやすく、ひどくなりやすいのです。

病気にならないためには、病気になりにくい生活を送ることがとても大切です。病気を起こすバイキンを体に入れないために、せっけんを使った手洗いはとても大切です。

世界では、せっけんは多くの家において洗濯などに使われています。しかし、手洗いに使うとよいことは、十分に知られていません。ユニセフは、せっけんを使った手洗いが大切であることを、広めています。

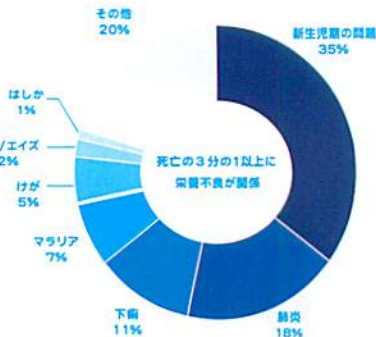
## わたしの「手」が作る健康な生活

紛争が終わり、復興が進むアフリカのウガンダ北部。家や畑、学校が荒れたふるさとに、多くの人たちが戻ってきました。井戸やトイレが壊れ、机やいすが足りなくても、子どもたちは毎日学校にやってきます。

「避難生活を送る中、子どもたちは下痢やコレラで、家族や友だちが命を失うのを見ました。

病気にならないために、自分を守るために、せっけんを使った手洗いが大切だ、と伝えていきます。」と校長先生。

高学年の子どもたちは、劇や歌で、どうしたら病気にかかるのか、せっけんを使った手洗いを低学年の子どもや村の人に教えています。



World Health Statistics 2012.2.1

あらい流した水の色をみるようにつた、こうちゆうせんせい伝える校長先生



©日本ユニセフ協会/2010/Taketani

よご汚れた手でご飯を食べ、おなかが痛くなったという劇



©日本ユニセフ協会/2010/Taketani

みず 水-みず きれいな水をの 飲むように

世界では、約9人に1人の人は、清潔で安全な水が使えません。川や沼の水や、浅い井戸からくみ上げた水などには、ごみやバイキンが含まれ、さまざまな病気の原因となります。また、くみ上げた水を運ぶのは、主に女性や子どもたちの仕事。水汲みに時間がかかり、学校に通えない子どもたちもいます。

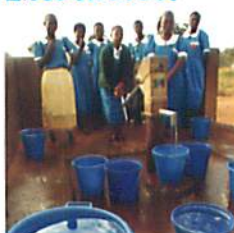
清潔で安全な水が飲めるように、ユニセフは、学校や村などに、手押しポンプ付きの井戸や雨水などをためる貯水タンクを作っています。地下深くからくみ上げたり、ゴミなどが入らないように貯められた水は、安心して飲めます。また、井戸を使う人たちが委員会をつくり、使い方のルールを決め、そうじをするなどの活動もします。

この濁った水ですら、貴重な水、人と家畜でわけあいながら、使います。



©UNICEF/BANA2006-00406/Noorani

小学校に井戸があると、より多くの子どもたちが学校に通えるようになります。



©UNICEF/MLWB2008-921

- ★クイズ1：日本人が1日に使う水の量の平均は？  
 (ア) 100リットル (イ) 300リットル (ウ) 500リットル

えいせい 衛生-てあら 手洗いなどのしゅうかん 習慣をひろ 広めるために

きれいな水やトイレが使えるようになって、ただ正しく使わなければ、病気を防ぐことはできません。「どうして、病気になるのか。どうしたらいいのか。」をきちんと理解して、実行してもらおうことが大切です。

文字を読めない人もいますので、絵を使ってわかりやすく伝えます。



©UNICEF/NYHQ2011-0087/Shehzad Noorani

- ★クイズ3：せっけんの代わりに使うことか

かんきょう す  
トイレきれいな環境で過ごすために

せかい やく にん り ひと  
世界では約3人に1人の人は、トイレの  
ない生活を送っています。家の近くや草  
むらなどをトイレ代わりにしています。  
うんちの中にあるたくさんのバイキンは、  
指や虫、水、土などから体の中に入り、  
病気の原因となります。

じぶん あら ぼ つく  
自分たちで穴を掘り、作ったトイレ。  
てあら ぼ つく  
手洗い場もつくり、病気にかかることが減りました。



©UNICEF/NYHQ2011-1285/Christine Nesbitt

こうがくねん せいと がっこう そうじ  
高学年の生徒たちが、学校のトイレを掃除します。



©UNICEF/NYHQ2011-1284/Christine Nesbitt

つか びょうき  
トイレを使い、病気をもたらすうんちな  
どを適切に処理できるように、ユニセフ  
は、トイレの重要性を伝え、トイレを作  
る活動をしています。だれかに見られる  
ことなく、トイレで用を足せることは、  
とても大切なこと。学校には男女別の  
トイレを作り、体の変化を迎える女の子  
が安心して通えるようにしています。

★クイズ2：トイレで「大」で水を流すときに、1回あたり、使われる水の量は？  
(ア) 3リットル (イ) 13リットル (ウ) 23リットル

ユニセフは、子どもや女性たちに、せっけん  
を使って手を洗うこと、水を保存するときは  
ふたをしてゴミが入らないようにすること、  
掃除をすること、トイレを使うこと、また、  
栄養のバランスのとれた食事をとることなど  
を伝える活動もしています。

こどもたちが多くの時間を過ごす学校をきれいに  
することも大切です。



©UNICEF/NYHQ2010-1523/Olivier Asselin

できるのは？ (ア) 灰 (イ) 石 (ウ) 葉

せ かい こ  
世界の子どもたちと  
て あら し  
手洗いのこと、もっと知りたい

ユニセフのこと、  
もっと知りたい

### →handwashing.jpへアクセス

せ かい て あら えいごう く に  
世界手洗いダンスの映像や、いろいろな国での  
て あら みず かつどう しょうがい  
ユニセフの手洗いや水、トイレの活動を紹介する  
み  
スライドショーが見れるよ。



### →unicef.or.jpへアクセス

せんせい こ ひろば せ かい こ  
「先生と子どもの広場」では、世界の子ども  
のニュースやいろいろなデータが見れるよ。  
しりょう もう こ  
資料やポスターを申し込めるよ。



### クイズの答え

1. (イ) 日本人が、1日の生活に使う水の量は、約300リットルといわれています。その半分以上がお風呂とトイレに使われています。一方、世界では、飲んだり、洗ったりするのに、最低限必要とされる水の量は1日あたり20リットルとされています。
2. (イ) 「大」で1回に使う水の量は13リットル、節水型のトイレだと約5リットルです。私たちの生活では、トイレでたくさんの水が使われています。
3. (ア) 灰が持つアルカリ性は、汚れのたんぱく質を分解する助けをします。このため、せっけん代わりに使うことをすすめています。木を燃やして料理をすると、灰ができます。

## 【「世界手洗いの日」プロジェクト】

主催：公益財団法人 日本ユニセフ協会

後援：外務省、文部科学省、厚生労働省、全国国公立幼稚園長会、全国連合小学校長会、公益社団法人日本小児科学会（順不同）

「世界手洗いの日」プロジェクトは、以下のボランティアパートナーのご協力によって、運営されています。  
王子ネピア、花王、 サラヤ、 ライオン（五十音順）

### 【発行】

公益財団法人 日本ユニセフ協会（ユニセフ日本委員会）

〒108-8607

東京都港区高輪 4-6-12 ユニセフハウス

Tel: 03-5789-2016 Fax: 03-5789-2036 <http://www.unicef.or.jp>

イラスト：うすいかなこ アートディレクター：石田沙織子 デザイナー：村松旭