

世界の子どもたちと 手洗いのこと、もっと知りたい

→handwashing.jpへアクセス

世界手洗いダンスの映像や、いろいろな国での
ユニセフの手洗いや水、トイレの活動を紹介する
スライドショーが見れるよ。



ユニセフのこと、 もっと知りたい

→unicef.or.jpへアクセス

「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。
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

「世界手洗いの日」プロジェクトは、以下のボランタリー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：石田沙綾子 デザイナー：村松旭



手洗いハンドブック



「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

て あら どうして手を洗わなくちゃいけないの?

わたし せいかつ めみ
私たちの生活には、目に見えないバイキンがたくさんいます。
し よご
知らないうちに、汚れやバイキンがついたものをさわり、
て 手についてしまうのです。



わる バイキンがする悪さ

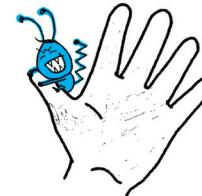
し て いどう
知らないうちに手に移動してきたバイキンは、口や鼻、
くち はな
め からだなかはい
目などから体の中に入り、さまざまな悪さをしようとします。
わる
バイキンの病気を起こそうとする力が、体の中にある体を
まも ていいこうりょく
守ろうとする抵抗力より強くなると、かぜをひいたり、
つよ
いた
おなかが痛くなったりと具合が悪くなるのです。



み 見えなくてもバイキンはたくさん

ちい め ちょくせつみ
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。
じぶん うご
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、
くう きちゅう すいぶん
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



●空気中をただようバイキン

て あら こんな手洗いしてませんか?



みず 水でぬらすだけ



て あら
手を洗ったふりをする



あら 洗ったあとに、洋服でふく



あら 洗ったあとに、しめったタオルでふく



あら 洗ったあと、手をふかない

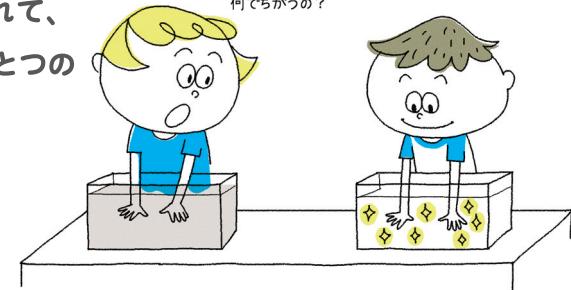
自分の手の汚れを調べてみよう

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。

とうめいの容器を使ってしらべてみる

とうめいの容器を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、フリーザーパック9枚、
マスクとビニール手袋をつけて、実験を始めよう

- 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
- 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
- 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か、
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。

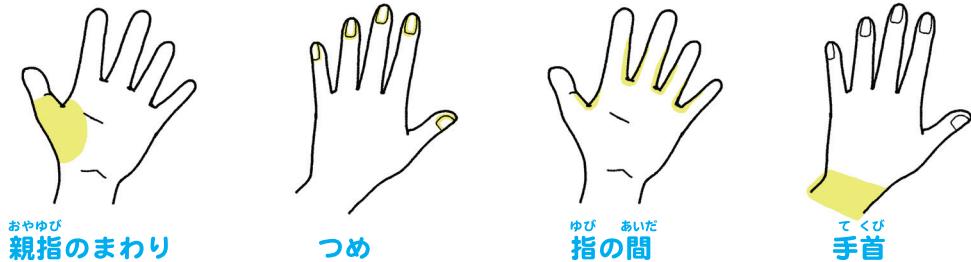


※おうちの方へ
室温や手の汚れ具合、パンの状態によって、うまくカビが生えてこない場合があります。予めご了承ください。

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。

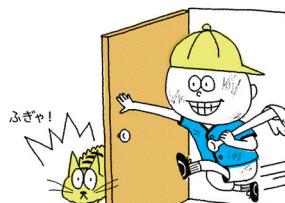
手の汚れがのこりやすいところ

汚れやバイキンは、手のあちらこちらにくっつきます。
みぞやくぼみがあるところ、物によくふれる場所には、たくさんの
汚れやバイキンが。これらの部分をしっかり洗うことが、
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。



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
正しく手を洗い、汚れやバイキンを手から洗い流すことが大切です。



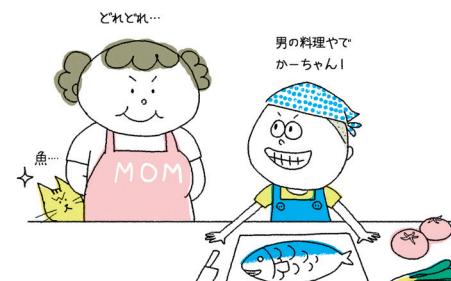
家に帰ってきたとき



トイレのあと



どうぶつ こんちゅう
動物や昆虫をさわったあと



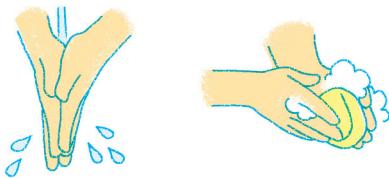
ご飯を作る前



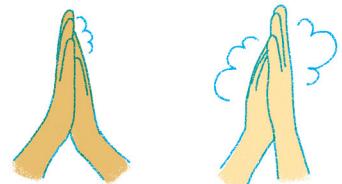
食事をする前

正しく手を洗ってみよう

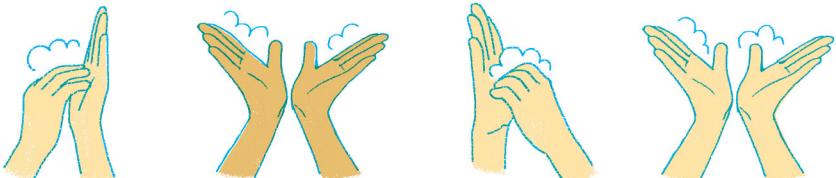
手洗いで大切なのは、バイキンや汚れをしっかり落とすこと。
せっけんを使って6つの場所を洗い、汚れやバイキンがついた泡を
水で洗い流し、きれいなタオルでふくまでが、正しい手洗いだよ。



1 手をぬらしてから、
石けんをよく泡立てよう



2 手のひらをこすりあわせよう



3 手のひらでつめをこすって花がひらいたポーズ!



4 手のひらをまわしながら
親指をにぎって、回しながらあらおう



5 左右の手の甲をあらおう



6 ゆびゆび指と指のあいだもていねいにね



7 手首をにぎって



8 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 水を流して手首までよくすすいだら
タオルなどでふいて
みんなでなかよく手をつなごう!



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



<洗うべき6カ所>

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、世界の子どもたち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/Romenzi

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、トイレや蚊帳を使ったり、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あって洗濯などに使われています。

しかし、手洗いに使うと良いことは、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。

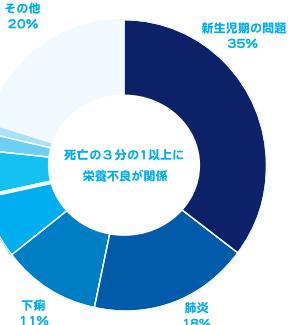
わたしの「手」が作る健康な生活

紛争が終わり、復興が進むアフリカのウガンダ北部。家や畠、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とも、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てきました。

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。



©日本ユニセフ協会/2010/Taketani



©日本ユニセフ協会/2010/Taketani

ユニセフがしていること 一水・トイレ・衛生の活動一

水ーきれいな水を飲めるように

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、井戸を使う人たちで委員会をつくり、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。

★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

この濁った水ですら、貴重な水。ひと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/

衛生一手洗いなどの習慣を広めるために

きれいな水やトイレが使えるようになっても、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、実行してもらうことが大切です。

もしも文字を読みないので、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ができるのは？
 (ア) 灰 (イ) 石 (ウ) 葉

トイレーきれいな環境で過ごすために

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。

自分たちで穴を掘り、作ったトイレ。
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

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

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、トイレの重要さを伝え、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

子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

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、栄養のバランスがとれた食事をとることなどを伝える活動もしています。

(ア) 灰 (イ) 石 (ウ) 葉