

# あんどくりすの防災四季だより

第48回 放送日：2020.2.28（金）

パーソナリティー：あんどくりす



テーマ：手を洗いましょう

「命を守る」という大切なことに役立つのは、  
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどくりす」さんが、  
防災・減災の方法を楽しく導きます。

## 新型コロナウイルス対策として

流水で洗おう

きらきら星が、正しい手洗いを習慣にする

災害時には水が無い





皆さんこんにちは

新型コロナウイルスの感染防止に、  
色々気を付けていらっしゃる最中だと思います。

つい先日、厚生労働省から、

感染症対策へのご協力をお願いします。  
という、  
国民の皆さまへのメッセージがありました。

「手洗い」を始め、一連の感染対策が、首相官邸  
HPから出ています。(※)

(※)

新型コロナウイルス感染症について 厚生労働省 『出典:首相官邸HPより』

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)





手洗いを推奨する報道がされるようになり、  
それを見た多くの方たちのコメントとして

「えー！？ いまさら手洗い？？？」  
「そんなことで大丈夫なの？」という声も  
結構ありました。

今日は防災四季だよりとして、

災害時にも役立つ  
「手洗い」のお話をしたいと思います。



# 流水で洗う

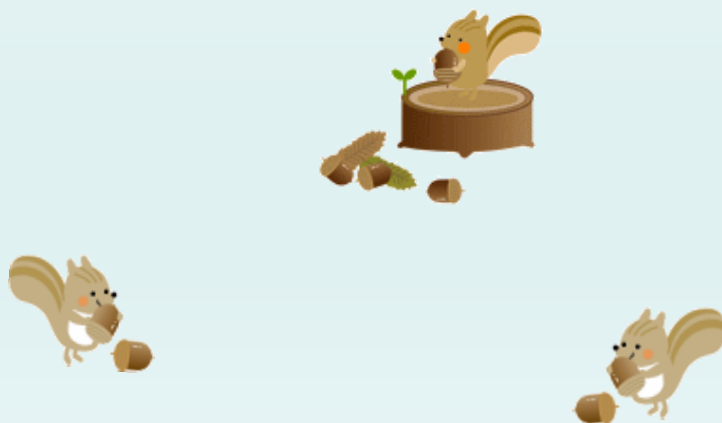
「手洗い」

これが、災害時には、  
ほんとうに全然できないのです。

何故かというと、  
水道が止まってしまうからです。

蛇口から水が流れてくるというだけで、  
すごくありがたい事なんですね。

流れる水で洗い流すということが、  
重要なのです。



例えば、

怪我の滅菌対策にもなるという事で、

お医者さんたちは、  
流水で洗うことを、推奨しています。

ですので  
手洗いをしっかりできればと思うのですが、

しっかり洗っている人が意外と少ない。  
というふうに言われています。



# 正しい 手の洗い方

厚生労働省が出した今回の案内に、

正しい手の洗い方（※1）

1. 2. 3. 4. 5. 6. と、

洗う順番が書いてあります。

石けんを付けて、  
結構長い間洗わなければ、効果が無い  
と言われてています。

どれぐらい長い間かという、

20秒以上。

あんまりピンときませんね。

（※1）

手洗い 『出典：首相官邸HPより』

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>



# きらきら星

プロジェクトチームとして  
一緒に活動している  
教えてドクターの坂本昌彦先生（※2）が

子ども向けには、

「きらきら星を歌って、  
それを歌い終わるまで（の時間）  
手を洗うように。」と

勧めています。



それがとても分かりやすいのです。

（※2）

昨年8月に熱中症の回でお話していただいた  
長野県佐久市 佐久総合病院 佐久医療センター  
小児科医長の坂本昌彦先生

教えてドクター

<https://oshiete-dr.net/about/>



# あんどおりすオリジナル 手洗いの歌



きらきら星のメロディーに合わせてたら、  
手の洗い方を  
1から6までマスターできそう！ と思い、

簡単な歌詞を作ってみました。

美しい声の近藤ディレクターに  
少しずつ歌っていただきながら、  
解説もしながら、

1から6の、  
流れをやってみたいと思います。





# きらきら星 洗い方の解説

それでは、近藤ディレクター、  
一小節ごとに歌っていただけますでしょうか？  
よろしくお願いします。

## ♪手と手を合わせ



はい。  
手のひらを合わせて、  
普通に手をこするようにね、  
まず洗ってください。

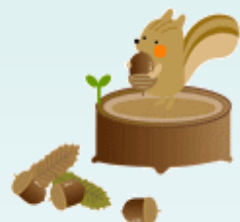
## ♪手の甲なでなで



手の甲をなでるようにしっかり洗う。  
というのは、  
意外とやらないですよ。

手のひらだけで終わらせてしまう事が多い  
のですが、

手の甲をしっかり洗ってください。





## ♪指指こすり

次は  
恋人同志が手をつなぐような感じで

指の間に反対の手指を入れて、  
しっかりこすりながら洗ってください。

はい次

## ♪手のひらガーリガリ

はい。  
片方の手をボールをつかむような形に。

ちょっと爪を立てるような感じで、  
手のひらをガーリガリ

お互い、反対側の手もね、  
代わり番こに洗い合ってください。



## ♪親指しっかり



手のひらガーリガリをしたあと、  
親指を忘れがちです。



親指をしっかり洗っていただければと思  
います。

はい。

## ♪手首もキュッキュッキュ〜

という事で、6番目です。

最後に手首を握り、回すようにして、  
しっかり洗ってください。

手を洗う前には、両袖をまくっておいてくださいね。

「あ、手首が洗えない！ 濡れてしまう！」  
な〜んてことに なりませんように。



# 歌いながらやってみよう

この歌を  
近藤ディレクターと一緒に歌ってみました。

動画もありますので、  
歌に合わせて手を洗ってみてください。

♪ てとてをあわせ  
♪ てのこうなでなで



♪ ゆびゆびこすり  
♪ てのひらガリガリ

♪ おやゆびしっかり  
♪ てくびもキュッキュッキュ

動画 【あんどうりす防災減災Ch】手洗い  
<https://www.youtube.com/watch?v=FUmCUCJw2Ts&feature=youtu.be>

いかがでしたでしょうか？



# 災害時の手洗いに

ただ普段はね、  
お水があるからほんとにいいんです。

でも災害時は、  
この水が無くなってしまうのです。

貴重な水で手を洗う、工夫が必要です。

例えば、  
ペットボトルにシャワーヘッドのような物  
を付けて

そこから水を押し出しながら洗う。



# 手洗いの為の備蓄も考えて

他に、携帯できる  
使い捨てのお尻洗浄器があります。

お尻シャワシャワだったかな？  
そのような商品名で売られています。

水をジャーッと、  
勢いよく出すことができますから、

災害時の手洗いに応用できます。

このように、  
それを用意しておけば、とりあえず使える。  
という物があります。

是非、備蓄しておいてください。



(TEXT/はしも)