

ほめたり歌ったり、一緒に楽しく！ 幼児の手洗い習慣、母親の「おもい」と行動

生活者研究センター
主任研究員 桐井 まゆみ

これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスによる食中毒など、冬の感染症が気になります。ウイルスの感染経路には「空気感染」「飛沫感染」「接触感染」がありますが、「人の手から手へ」というルートで感染が拡大することが多いと言われています。特に小さい子どもは、様々なものに触るため、「接触感染」のリスクも高まるので、感染予防のためにも、「手洗い」をしっかり習慣化することが大切です。

生活者研究センターが過去に実施した小学生～高校生に関する手洗い実態調査によると、年齢が高くなるにつれて手洗いの実施率が下がる傾向が見られ、実施率の高かった小学生についても、上手に洗えていないことがわかりました（「学校生活における子供の手洗い実態」<http://www.kao.co.jp/lifei/info/071001/20071001.pdf>）。

手洗いの習慣は、就学前から身につけることが重要と考えます。そこで、今回は幼児の手洗いの現状を知るため、家庭訪問調査から見えてきた、幼児の手洗い実態と母親たちの「おもい」と行動を報告します。

トピックス

- 親の約6割は「子どもは正しく手洗いができている」と認識
- 実際は、ちゃんと洗った“つもり”でも洗い残しあり
- 楽しい雰囲気づくりで「手洗い」を習慣化
- コミュニケーションを図りながら「楽しく上手」に洗わせることが大切
- お子さまの手洗いを上手にサポートしよう！

【調査概要】

「母親と子ども（2～4歳）の手洗いへのきもちと行動」

調査期間：2013年3～4月

調査方法：家庭訪問インタビュー調査

調査対象：2～4歳のお子さまを持つ世帯

対象者：8世帯（子ども10人）

「手洗い習慣に関するアンケート調査（ベネッセこどもちゃれんじ）」

調査期間：2013年4月

調査方法：インターネット調査

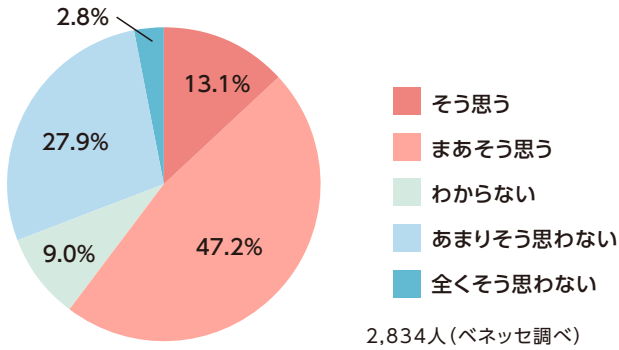
調査対象：全国のこどもちゃれんじ会員（2007年～2012年生まれ）のお子さまを持つご家庭

回答者数：2,834人

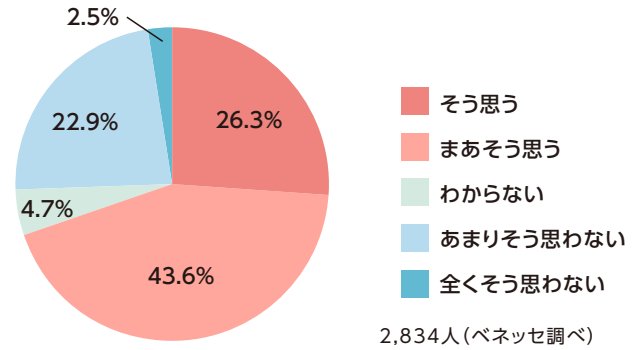
親の約6割は「子どもは正しく手洗いができている」と認識

ベネッセこどもちゃれんじと花王の共同調査によると、幼児の手洗いについて、約60%の母親が「正しく手を洗えていると思う」と回答し、子どもの手洗い習慣についても、約70%が「日頃自ら進んで手を洗っている」と捉えていました(図1)。

お子さまは正しく手を洗えていると思いますか?



お子さまは自ら進んで手を洗いますか?

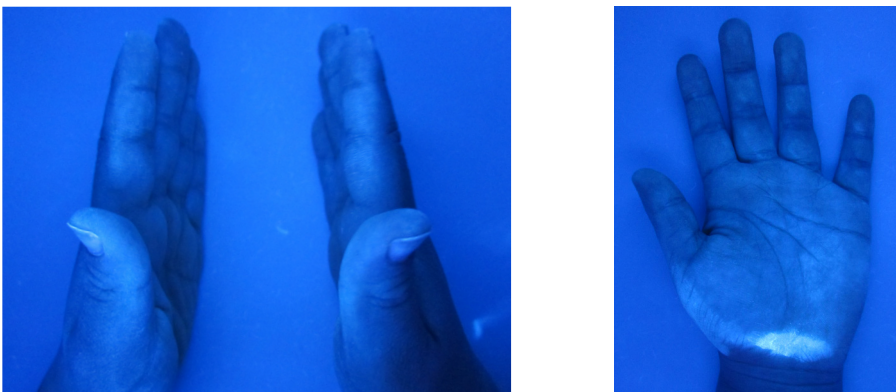


(図1) 手洗い習慣に関するアンケート調査(ベネッセこどもちゃれんじ)

実際は、ちゃんと洗った“つもり”でも洗い残しあり

花王が実施した家庭訪問調査でも、多くの母親たちから、「洗い方はおおよそ知っている(つもり)」という声が聞かれました。しかし、子どもが手洗いをしている様子を観察すると、手洗いに必要な時間は30秒以上とされていますが、実際は10秒以下と短い家庭が多く、蛍光ローション*をつけて確認したところ、どの家庭でも特に口に入りやすい親指などに洗い残しがありました(図2)。

*市販の蛍光パウダー入りローションを塗った後、手を洗う。その後、ブラックライトを当てると洗い残しの部分が白く光る。



(図2) 蛍光ローションを塗布してわかった洗い残しの画像

手洗いしている様子を観察すると、母親が上手に工夫しながら楽しく手洗いを生活の中に取り入れている家庭がある一方で、なかなか習慣化できずに悩んでいる母親も見られました。

そこで、子どもと関わり合いながら楽しくやる気にさせる手洗いを実践している2家庭の事例を紹介します。

楽しい雰囲気づくりで「手洗い」を習慣化

事例 1

手洗い後は、おててチェックで「よくできたね」とほめて盛り上げる

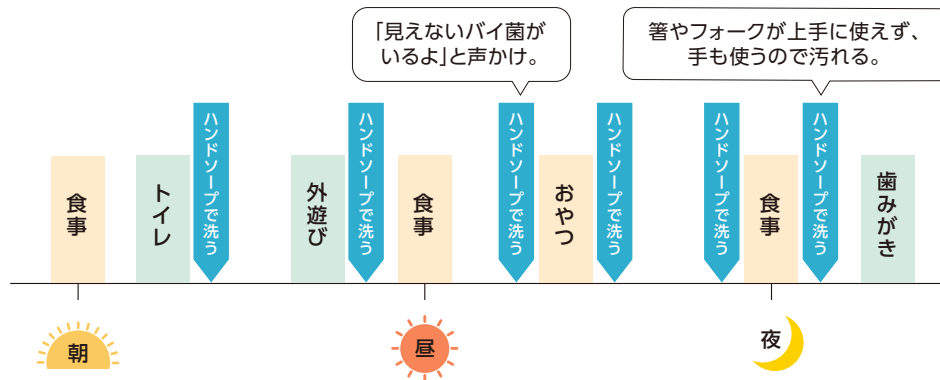


子どもたちは自分から進んで手洗いしてくれます。
かぜやインフルエンザの予防のためにもしっかり洗ってほしいな。

Mさん(38歳)専業主婦 子ども：姉(4歳)、弟(3歳)

1日の手洗い行動 (例) お出かけの日

自宅での手洗いは基本的にハンドソープで洗う。



母のおもいと行動

- 食事やおやつの前には必ずハンドソープで洗うように声がけしている。
- バイ菌を口に入れないことの大切さを根気よく教える。
- 子どものモチベーションをアップさせるために、香りのよいハンドソープに。
- 「ピカピカ大賞!よくできました」。洗い終わった後の仕上げチェックでほめてやる気にさせる。楽しく習慣づけたい。
- もっと泡が行き渡るようにしっかり洗って欲しい。



おやつを食べる前には、自分たちから率先してハンドソープで手洗い。



洗い終わったら母に見せて、おててチェックしてもらう。

事例 2

時間をかけて洗えるように歌を歌いながら、楽しい雰囲気づくり

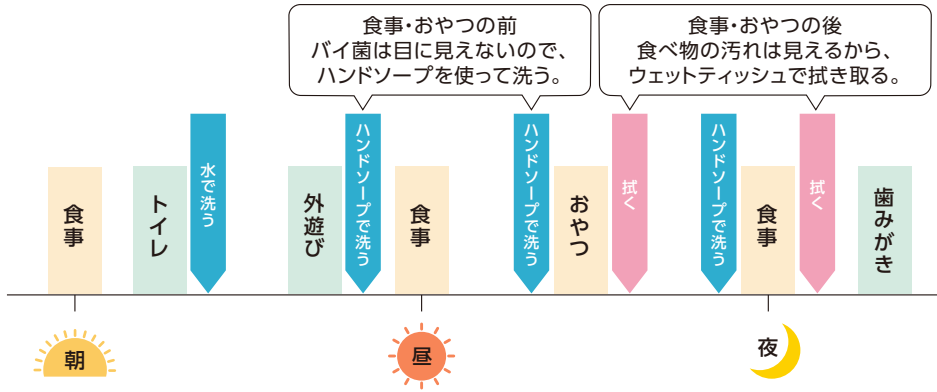
むし歯になるとかわいそうなので、歯みがきは一緒にがんばるけど、手洗いは切迫感があまりないかも。でも、2人ともよく鼻かぜをひくのでちゃんと手洗いさせなくちゃ。



Tさん(33歳)パート 子ども：兄(4歳)、弟(2歳)

1日の手洗い行動 (例)お出かけの日

手洗いを嫌がるので、せめておやつや食事前はハンドソープで丁寧に洗っている。



母のおもいと行動

- 子どもが喜ぶので、泡タイプのハンドソープを選ぶ。
- ひとりで洗わせると1~2秒で終わってしまう。長く洗って欲しいので、好きな歌を私が2曲歌って、楽しく洗えるようにして、時間をかけて洗わせている。
- まずは自分たちで洗わせ、兄には、「手の甲は?指の間は?」と声をかけてサポートしてあげる。弟には遊ぶように楽しく仕上げ洗いしている。



兄は踏み台を使ってひとりで洗う。



弟は母に抱えられながら、一生懸命ゴシゴシ。

幼児に手洗いを始めさせるきっかけは、どの家庭でもおすわりができるようになってからの外遊びでした。子どもが屋外でいろいろなものに触るようになることで、「目に見える汚れがついて汚い」「バイ菌が口から入ったら大変」という衛生面での心配から、それまでのウェットティッシュやおしぼりなどで「拭く」から「母親が洗ってあげる」、そして「自分で手洗いする」習慣を身につけてほしいと考えていました。

コミュニケーションを図りながら 「楽しく上手」に洗わせることが大切

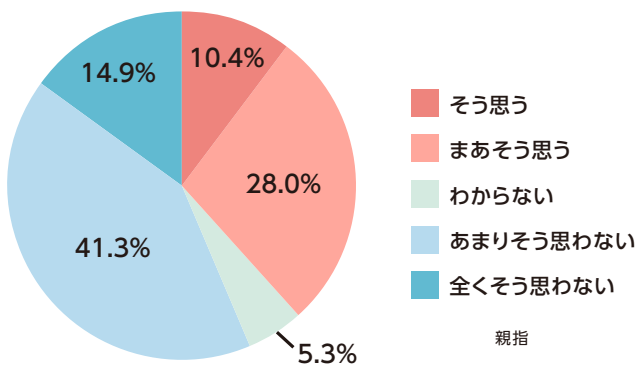
多くの母親は、目に見える汚れがあるときだけでなく、外から帰宅したときや食事前などに生活習慣として子どもに手洗いをさせたいと考えています。幼児に手洗い習慣を身につけさせるには、親が積極的に関わってアプローチしていくことが大切です。

家庭訪問調査でも、洗面台に手が届くように踏み台を用意したり、声をかけたり、絵本や教材などを利用したりと、子どもが「やる気」になるように、母親はさまざまな工夫をしていました。

幼児の手洗いの最初のステップは「きれいに洗えている」よりも、まずは、子どもが嫌がらないように親がいかに「楽しく」洗わせるかが大切です。

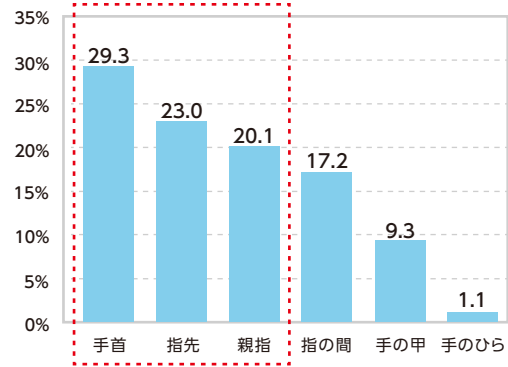
しかし、楽しく時間をかけて手洗いができたとしても、母親が上手な手洗い方法を理解し、上手にサポートしてあげないと、洗い残しができるようです。「ベネッセこどもちゃれんじ」と花王との共同調査(図3)でも、事前に上手な手洗い方法の情報を提供した後、再度子どもの手洗いについて聞いたところ、「子どもが正しく手洗いができている」と答えた人は38%に減りました。子どもが正しく手洗いができていないと思った理由は、「洗うべき部位が不十分」(53%)、「手洗いにかかる時間が短い」(46%)が挙げられ、その部位は手首(29%)、指先(23%)、親指(20%)だと認識するようになりました。

情報を見て正しく手洗いができていると感じましたか?



2,834人(ベネッセ調べ)

十分に洗えていないと感じたところ



1,254人(ベネッセ調べ)

(図3) 手洗い習慣に関するアンケート調査(ベネッセこどもちゃれんじ)

お子さまの手洗いを上手にサポートしよう!

生活者研究センターが家庭訪問を通じて発見した、小さなお子さまに手洗いを上手に促すコツをまとめました。

- 楽しく上手に手洗いできる準備をしよう
楽しい雰囲気づくりで手洗い習慣をつけることと、効果的な手洗い方法を理解しましょう。
- 泡タイプのハンドソープを活用しよう
泡タイプはいつでもきめ細かい均一な泡が小さな手指にもすぐに広がって、幼児にもおすすめです。
- 歌を歌って「ササッと洗い」を防ごう
歌を歌い終わるまで、しっかりこすり洗いをしましょう。
- 手洗いができたらほめてあげよう
手洗いの後はチェックしながらコミュニケーションを図り、思いきりほめてあげましょう。



【手洗いの6つのポーズを歌に合わせて楽しく練習してみませんか】

どこをどうやって洗うと洗い残しなくきちんと洗えるのか、遊びながら自然と身につけてあげましょう。

てのひらをあわせてスリスリ。まずはいちばん広いところからしっかりとね。



1 おねがい
のポーズ

親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。忘れがちな手の甲もきちんと。



2 カメ
のポーズ

指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ。洗っていく指の間も上手に。



3 お山
のポーズ

おおかみのようにつめを立てて、ゴシゴシ。中に隠れたバイ菌を追い出そう。



4 おおかみ
のポーズ

バイクの運転みたいに、親指をつけ根からぐりぐり。お口の入りやすい指だからね。



5 バイク
のポーズ

手首をきつてぐりぐり。お絵かき、お勉強で机にあたる手首は意外に汚れてる。



6 つかまえた!
のポーズ

『あわあわ手あらいのうた』は、ビオレuのホームページでご覧いただけます。

▶ <http://www.kao.co.jp/biore/biore-u/hand/song/index.html>

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。