

## ② せっけんで手を洗おう!

- ぬらした手でせっけんをよく泡立て
- 手の甲・爪・指の間をしっかりと洗う
- 親指と手首も忘れずに
- よ〜くすすいで清潔なタオルで拭く

10秒間もみ洗いし、15秒間すすぐことでウイルスは10,000分の1に! 2回くり返すとさらに効果的!

まち・西東京 保志 初音さん

① 外から帰ったら手洗いな!

みるちゃん しるちゃん

手を洗ったらおやつの時間にしましよ♡

# 生活クラブ

## せっけんで手を洗おう!

まんが・おぐらみどり

## 生活クラブの固型せっけんは万能!! ④

1コ当たり約80円!

純せっけん分 98%

酸化防止剤のエト酸塩香料・着色料は不使用!

家中で大活躍!!

- 食器洗い
- 手洗い
- 洗顔
- 小物洗い
- お風呂でも

手あれもなくなつたわ♡

## ③ 市販のハンドソープ

殺菌成分が入っているものは「薬用」と表示されるの、正しく手洗えば十分よ!

薬用ハンドソープ

有効成分: イソプロピルメチルフェノール

その他の成分: 水、POEラウリルエーテル、硫酸アンモニウム液、エタノール...

合成界面活性剤

洗浄成分として、合成界面活性剤が使われているものも多くあります

### ●せっけんと合成洗剤のちがい● ⑥

せっけん	主成分	合成洗剤
純せっけん分 (脂肪酸ナトリウム、脂肪酸カリウム)		合成界面活性剤(直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩、ポリオキシエチレンアルキルエーテルなど多数)
天然の油脂とアルカリ	原料	石油や油脂から化学的に合成
短期間で二酸化炭素と水に生分解され、環境負荷は少ない。	環境への影響	分解に時間がかかり、排水された後、長く環境の中に留まる。水生生物に影響を及ぼす。
洗浄成分が残留することがないため、人体への影響も少ない。	人体への影響	洗浄成分が残留すると皮脂に浸透し、皮膚障害の原因にも。

## 香りの害 香害

柔軟剤や洗剤の香りに含まれる化学物質が、めまいや吐き気、頭痛などを引き起こす。化学物質過敏症の原因のひとつ。

市販品は「無添加」や「赤ちゃん用」とあっても合成界面活性剤であることも... しっかりと成分表示を見ることが大切!

習慣にしよう!

環境にやさしいせっけんは人にもやさしい みんなでせっけんを使おう!

## ⑤ 洗濯にはこっち!

### 洗濯用粒状せっけん

無香料!

洗濯用無添加せっけん(針状)

炭酸塩をプラスするのがオススメ!

部屋干しでもにおわないよ


柔軟剤なしでもふんわり

### 手洗いで手荒れ?

コロナ禍以降、手を洗う回数が増えたことで手荒れがひどくなったという声を聞きます。ハンドソープに入っている合成界面活性剤や殺菌・抗菌成分が原因のひとつかもしれません。米国などでは薬用せっけんの抗菌成分(トリクロサン等)に健康リスクがあるとして、一部の製品が販売禁止になっています。

### 泡で汚れを落とそう!

洗濯時のせっけん不足により、落ちた汚れが洗濯物に再付着することも。しっかりと泡立つようにせっけんの量を調節することが、洗濯のポイントです。途中でせっけんを追加する時には、液体せっけんがおすすめです! 手洗いやシャンプーンには泡状ポンプ容器を利用すると、家族で便利に使えます。



上手な使い方動画をご紹介!