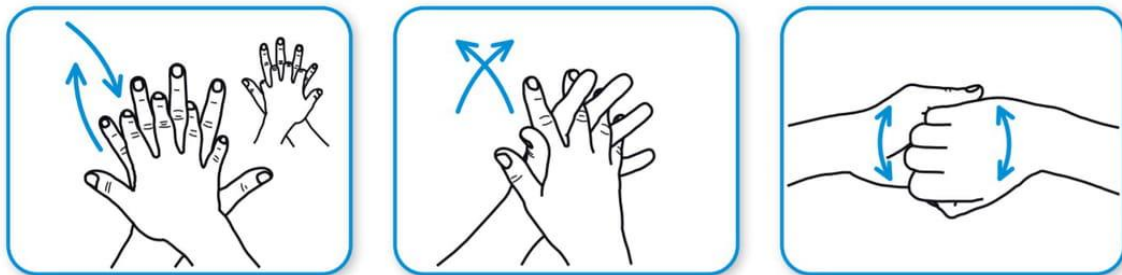


L'importance du lavage des mains

L'hygiène quotidienne des mains est un rempart contre les infections du quotidien. Que ce soient des affections virales ou bactériennes, elles ont pour point commun de se transmettre d'individu à individu par l'intermédiaire des mains : on tire la chasse d'eau avec, on les porte à la bouche, au visage, on se frotte les yeux avec, elles sont en contact avec plusieurs centaines d'objets dans la journée, dont de vrais nids à bactérie.

Comment bien se laver les mains ?

- Tout d'abord **avec de l'eau et du savon**.
- Se mouiller les mains abondamment.
- Appliquer suffisamment de savon et frotter paume contre paume par mouvement de rotation.
- Puis le dos de la main gauche d'avant en arrière avec la paume de la main droite et vice-versa.
- Puis les espaces entre les doigts, paumes contre paumes, les doigts entrelacés en exerçant un mouvement d'avant en arrière.
- Puis le dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour.



© OMS

- Se laver les mains pendant **30 secondes en tout**.
- Il faut frotter suffisamment entre les doigts et sous les ongles pour bien éliminer tous les germes mais aussi le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets.
- Rincer les mains à l'eau et sécher.

Quand se laver les mains ?

- Après chaque sortie à l'extérieur.
- En arrivant chez soi ou à l'école.
- Après être allé aux toilettes.
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Dès que l'on change de matériel en classe, lorsque l'on change de lieu, avant et après le repas.
- Dès que l'on rentre de récréation.
- En partant de l'école.

Les jeunes enfants, qui appréhendent beaucoup leur environnement par le toucher, n'ont pas le réflexe systématique de se laver les mains. Il faut sans cesse le leur rappeler. À l'école maternelle, plusieurs temps ritualisés sont organisés : après les récréations et à chaque passage aux toilettes, avant et après manger, après avoir joué avec certains matériaux et avant d'utiliser un objet manipulé par un autre enfant...

Dans ce contexte particulier de crise sanitaire et pour faire de ce moment un temps utile et ludique, quelques pistes :

Pour comprendre la propagation (le voyage) des microbes : les paillettes

Afin de faire en sorte que le lavage de mains un automatisme chez les enfants, il est nécessaire de leur en expliquer l'utilité. Dans la vidéo, on observe que les paillettes se transmettent... comme les bactéries. Les paillettes ont souvent du mal à partir aussi l'expérience peut-elle se transformer en défi : les faire disparaître complètement grâce à l'eau et au savon.

<https://www.facebook.com/NosPtitsLoupsSeveillent/videos/lexp%C3%A9rience-des-microbes/235896284116553/>

Pour voir ce qui se passe lorsque l'on se lave les mains avec de l'eau et du savon : le poivre

<https://www.youtube.com/watch?v=GSZVRkWRHJk&list=UUHUrtT6n2s-dQY8ux3mkDSA&index=14>

Pour appréhender la durée nécessaire à un bon lavage des mains : chanter pendant 30 secondes

Pour que le lavage de mains soit efficace, il faut qu'il dure un certain temps (30 secondes). On peut chanter une petite comptine connue ou en inventer une tout spécialement (à proposer aussi aux élèves qui suivent l'enseignement à la maison).

Happy Handwashing Song

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=kHPQrYthn6M&feature=emb_logo

Pour les plus petits : une comptine sur le thème du lavage de mains

https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=mL-gelgvbPs&feature=emb_logo

Pour apprendre à bien se laver les mains : réaliser une affiche ou un dessin rappelant les différentes étapes

<https://www.youtube.com/watch?v=Yld9Jj0MqE> Vidéo explicite permettant de réaliser que toutes les étapes sont et les gestes appropriés sont essentiels pour que les mains soient parfaitement propres.

1. Mouiller les mains à l'eau courante.
2. Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir les mains mouillées.
3. Frotter toute la surface des mains, sans oublier le dos, les espaces entre les doigts et sous les ongles, pendant au moins 20 à 30 secondes.
4. Rincer soigneusement les mains à l'eau courante.
5. Sécher les mains avec un linge propre et sec ou avec une serviette à usage unique.

L'affiche pourra être accrochée dans l'espace sanitaire ou près du lavabo de la classe s'il y en a un.

Pour ceux qui sont restés à la maison : fabriquer un savon avec un trésor

Pour donner aux enfants envie de l'utiliser, on peut fabriquer un savon et y insérer un trésor. Pour le réaliser (voir fiche **Fabriquer un savon au trésor**).

je me lave les mains

... et j'envoie les microbes se balader dans l'eau !

avant de
mangeraprès avoir
joué dehorsaprès
l'écoleaprès être allé
aux toilettesje me mouille
les mains... avec un petit filet d'eau
pour éviter le gaspillageje savonne
en comptant
jusqu'à 15

le dessus



le dedans

on croise
les doigtsje rince
mes mainset pour finir,
je m'essuie
les mains

... sans oublier de ranger la serviette

attention !

... sans l'autorisation de mes parents,
je n'utilise pas l'eau **chaude**.