

Plan de leçon 2 – Hygiène des mains



Le lavage des mains aide à prévenir la propagation des germes; il est donc essentiel de comprendre le rôle du lavage des mains dans la prévention des maladies. Les enfants et les adultes ont souvent l'esprit ailleurs et il leur arrive de ne pas penser à se laver les mains. Souligner l'importance du lavage des mains dès un jeune âge est important pour que les enfants l'incorporent à leur routine quotidienne. Les mains sales peuvent être porteuses de bactéries et de virus qui causent l'infection et sont la cause d'absentéisme au travail et à l'école. Veuillez suivre les étapes suivantes pour apprendre la bonne technique du lavage des mains.

Ce plan de leçon aidera les enfants à bien se laver les mains et à en comprendre l'importance. Ils pourront nommer les situations où ils doivent se laver les mains, comme avant et après les repas, après être allés aux toilettes et s'être mouchés.

Messages clés

Pourquoi le lavage des mains est-il si important?

Le lavage de mains est une mesure importante pour empêcher la transmission des germes. Pensez à toutes les choses que vous avez touchées aujourd'hui — allant de jouets à la toilette. Peut-être que vous vous êtes mouchés dans un mouchoir puis êtes allés jouer dehors et avez creusé dans la terre. Quelles que soient vos activités, vous êtes entrés en contact avec des germes. Vous ne pouvez empêcher les germes de se retrouver sur vos mains, mais vous pouvez vous laver les mains avec du savon et de l'eau pour les empêcher de vous rendre malades ou de rendre d'autres personnes malades. N'oubliez pas qu'il faut se laver les mains pendant au moins 15 secondes. Essayez de le faire en chantant la chanson ABC.

- ★ Pourquoi nous lavons-nous les mains?
- ★ Êtes-vous entré en contact avec des germes aujourd'hui?

Quand devrions-nous nous laver les mains?

- Avant de manger, de boire ou de toucher la nourriture
- Après être allé aux toilettes
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué
- Après avoir rendu visite à une personne malade
- Lorsque vos mains ont l'air sales ou vous avez l'impression qu'elles le sont
- Après avoir joué dehors, avoir joué avec des jouets ou des animaux

Étapes du lavage des mains avec de l'eau et du savon

1. Enlevez vos bijoux et mouillez vos mains jusqu'aux poignets avec de l'eau tiède.
2. Utilisez 1 ou 2 jets de savon liquide ou en mousse.
3. Faites mousser le savon en vous **frottant soigneusement les mains**, paume contre paume.
4. Nettoyez parfaitement les doigts sans oublier la base.
5. Frottez le dos de chaque main avec la paume de l'autre main.
6. Frottez l'extrémité des doigts d'une main dans la paume de l'autre main.
7. Frottez chaque pouce en resserrant la paume de l'autre main sur celui-ci.
8. Frottez chaque poignet en resserrant l'autre main sur celui-ci.
9. Rincez bien les parties savonnées sous l'eau du robinet.
10. Asséchez vos mains en les tapotant avec un essuie-mains.
11. Fermez le robinet en utilisant le même essuie-mains.

Étapes pour nettoyer ses mains avec un rince-mains à base d'alcool

1. Appliquez un ou deux jets du produit dans chacune des paumes sèches.
2. Frottez-vous soigneusement les mains, paume contre paume.
3. Nettoyez parfaitement les doigts sans oublier la base.
4. Frottez le dos de chaque main avec la paume de l'autre main.
5. Frottez l'extrémité des doigts d'une main dans la paume de l'autre main.
6. Frottez chaque pouce en resserrant la paume de l'autre main sur celui-ci.
7. Frottez chaque poignet en resserrant l'autre main sur celui-ci.
8. Continuez à frotter jusqu'à ce qu'elles soient sèches. N'utilisez pas d'essuie-mains.

Activités supplémentaires

- Se mettre dans l'esprit du *Capitaine Savon*
- Démonstration Glitterbug
- Vincent! Veux-tu te laver les mains?
- Murale de silhouettes de mains
- Pour le plaisir de colorier
- Activités avec le *Capitaine Savon*