

# Ressources et activités sur le lavage des mains





# Le lavage des mains en bref

Le lavage des mains est un des meilleurs moyens de prévenir la propagation des germes. C'est une pratique importante que les gens de tout âge devraient utiliser, mais il faut un peu de temps pour apprendre la technique. Vous trouverez ci-dessous des activités stimulantes ainsi que des ressources et des affiches qui peuvent servir en salle de classe pour enseigner le lavage des mains aux élèves.

Bien que le lavage des mains s'inscrive dans le curriculum de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année, vous pouvez aussi l'intégrer dans toutes les années d'études où l'on aborde l'hygiène des mains. Vous pouvez en faire une activité de leadership pour les élèves des cycles intermédiaire et supérieur, qui peuvent aider les élèves plus jeunes.

Pourquoi est-il si important de pratiquer l'hygiène des mains à l'école? L'élimination des bactéries et des virus des mains contribue largement à prévenir la transmission des maladies. En effet, une bonne hygiène des mains peut réduire la propagation des germes qui causent la grippe (virus de la grippe), le rhume (rhinovirus) ainsi que la diarrhée et les vomissements (norovirus). Quand on réduit la propagation des maladies en milieu scolaire, les élèves s'absentent moins souvent et peuvent continuer à apprendre.

- Prenez le temps nécessaire pour faire du lavage des mains une habitude.
- Assurez-vous que les postes de lavage des mains sont en bon état et qu'il y a assez de savon, de serviettes de papier ou de séchoirs à mains.
- Vous pouvez choisir d'approvisionner votre salle de classe en désinfectant pour les mains à base d'alcool, que les élèves peuvent utiliser sous la surveillance d'un adulte.
- Donnez le bon exemple.

Si vous voulez nous faire part de commentaires ou si vous remarquez qu'il manque des ressources dans la présente trousse ou que certaines ressources sont désuètes, envoyez-nous un courriel à [healthyschools@mlhu.on.ca](mailto:healthyschools@mlhu.on.ca).

## Liens avec le curriculum

Maternelle et jardin d'enfants	<b>Autorégulation et bien-être 7.3</b> : "adopte et discute de bonnes habitudes d'hygiène qui favorisent sa santé personnelle, familiale et communautaire."
1 <sup>re</sup> Année	<b>Développement de la personne et santé sexuelle D2.5</b> : "expliquer comment de bonnes habitudes d'hygiène personnelle ( <i>p. ex., se laver les mains avec du savon; éternuer dans sa manche de chandail; se brosser les dents et passer la soie dentaire; utiliser des mouchoirs et les jeter de façon appropriée; ne pas partager sa brosse à cheveux</i> ) sont essentielles pour sa santé et pour éviter la transmission de maladies."
2 <sup>e</sup> Année	<b>Sécurité personnelle et prévention des blessures D1.1</b> : "déterminer les pratiques sécuritaires à suivre à la maison ( <i>p. ex., prendre des précautions avant de répondre au téléphone et à la porte; ...; prendre des précautions relatives à la préparation et à l'entreposage de la nourriture, se laver les mains</i> ), en plein air (...), et en ligne (...)."
3 <sup>e</sup> Année	<b>Sécurité personnelle et prévention des blessures D2.2</b> : "élaborer des lignes directrices de pratiques sécuritaires à l'extérieur de la salle de classe, y compris en ligne, dans diverses situations ( <i>p. ex., ..., directives d'utilisation de désinfectants pour les mains; mesures pour éviter la transmission de maladies infectieuses; ...</i> )."
4 <sup>e</sup> -Année	<b>Développement de la personne et santé sexuelle D2.4</b> : "décrire l'importance des pratiques d'hygiène à la puberté ( <i>p. ex., prendre une douche régulièrement, avoir une bonne hygiène dentaire, utiliser des produits hygiéniques, changer de vêtements de façon régulière, prendre soin des membres artificiels et des dispositifs prothétiques</i> ).



# Leçon sur le lavage des mains

## INTRODUCTION

- Présentez-vous.
- Faites semblant d'éternuer; utilisez une aide visuelle (p. ex. flacon pulvérisateur ou pâte à modeler) pour représenter les germes.

## GERMES

- Certains germes sont mauvais pour la santé, mais nous avons aussi besoin de bonnes bactéries pour combattre les germes.
- Les germes mauvais pour la santé sont invisibles et peuvent se multiplier, se répandre et nous rendre malades.
- Les germes se propagent (*démontrez en touchant un objet*) quand on respire et quand on touche des objets ou des surfaces contaminés et que l'on se touche ensuite le visage (p. ex. la bouche quand nous mangeons).

## De quelles autres façons peut-on se protéger?

- Tousser et éternuer dans le creux du coude (*\*s'exercer*).
- Rester à la maison quand on est malade.
- Se laver les mains.

## Quelles sont d'autres mesures à prendre pour rester en bonne santé? (*vous pouvez donner des indices au besoin*)

- Manger des aliments santé comme des fruits et des légumes (boire de l'eau).
- Avoir assez de sommeil.
- Faire de l'exercice régulièrement.

## LAVAGE DES MAINS

### Quand? (*Posez la question aux élèves; donnez des indices au besoin*)

- Avant de manger ou de préparer de la nourriture.
- Après être allé aux toilettes (même lorsqu'on y va très rapidement).
- Après avoir joué dehors ou lorsque les mains sont sales.
- Après avoir flatté des animaux et être allé à l'épicerie.
- Après avoir éternué ou toussé ou s'être mouché.

### Si vous ne pouvez pas vous laver les mains (*p. ex. vous vous mouchez, mais vous n'êtes pas près d'un lavabo*), que pouvez-vous faire?

- Utiliser un désinfectant pour les mains si les parents ou tuteurs le permettent.

### Démonstration (*demandez aux élèves de faire semblant*)

- Se rendre aux toilettes.
- Ouvrir le robinet.
- Se mouiller les mains.
- Savonner les mains.
- Frotter! Faire un « gant de savon » **SANS EAU** (montrez aux élèves à frotter le dos des mains, les ongles, entre les doigts, les pouces et les poignets; chantez la chanson de l'alphabet ou « Bonne fête » deux fois – 20 secondes).
- Bien se rincer les mains.
- Se sécher les mains.
- Utiliser une serviette de papier pour fermer le robinet.



### ACTIVITÉ « GLITTERBUG »

- Expliquez l'activité (appliquer de « **faux** » germes, les voir rayonner, les éliminer avec de l'eau et examiner les mains)
- Les élèves font la file.
- Roulez les manches des élèves et donnez à chacun une minuscule quantité de lotion (rappelez-leur que ce ne sont **PAS DE VRAIS GERMES**).
- Les élèves utilisent la lotion pour faire un gant de « germes ».
- Examinez les mains sous la lumière pour vous assurer qu'il y a des « germes » dans la paume et sur le dos des mains.
- Les élèves se lavent les mains (*rappelez aux élèves d'attendre leur tour et d'éviter de mettre de l'eau sur le plancher pour ne pas glisser*). \* **Surveillez les élèves pendant qu'ils se lavent les mains.**
- Examinez les mains – s'il reste beaucoup de lotion, encouragez les élèves à se laver les mains de nouveau. Il peut être difficile d'éliminer toute la lotion et certains élèves pourraient se frustrer, d'où l'importance de garder une attitude positive.

*Une fois que les mains sont propres...*

### FEUILLES D'ACTIVITÉ ET RESSOURCES FACULTATIVES (copies maîtresses incluses dans la présente reliure)

[Page à colorier sur le lavage des mains](#)

[Colorie tes germes](#)

[Défi du lavage des mains \(bingo\)](#)

[Coin-coin de lavage des mains](#)

[Autocollants de lavage des mains](#) (pour optimiser les résultats, imprimez-les sur des étiquettes **Avery 5160**)

[Mini-certificats](#)

[Affiche : Technique de lavage des mains – La méthode en 6 étapes](#)

[Affiche : Lavez-vous les mains!](#)

Livre : La petite princesse *Lave-toi les mains* par Tony Ross

(pour retourner au menu, appuyez sur l'icône des mains)

Vidéos

**Michou le microbe** <https://www.youtube.com/watch?v=t-3MU1TnYWo>

**Fight Germs. Wash Your Hands** (CDC)- <https://www.cdc.gov/cdctv/healthyliving/hygiene/fight-germs-wash-hands.html> (en anglais)

**N'oubliez pas de nous aimer, de nous suivre et de nous mentionner!**



Lorsque vous faites la promotion de ces activités dans votre salle de classe au moyen des médias sociaux, n'oubliez pas de nous inclure! **@mlschoolhealth**



Nom : \_\_\_\_\_

**Je promets de me laver les mains.**



de bulles



- 20 secondes - avant



- après

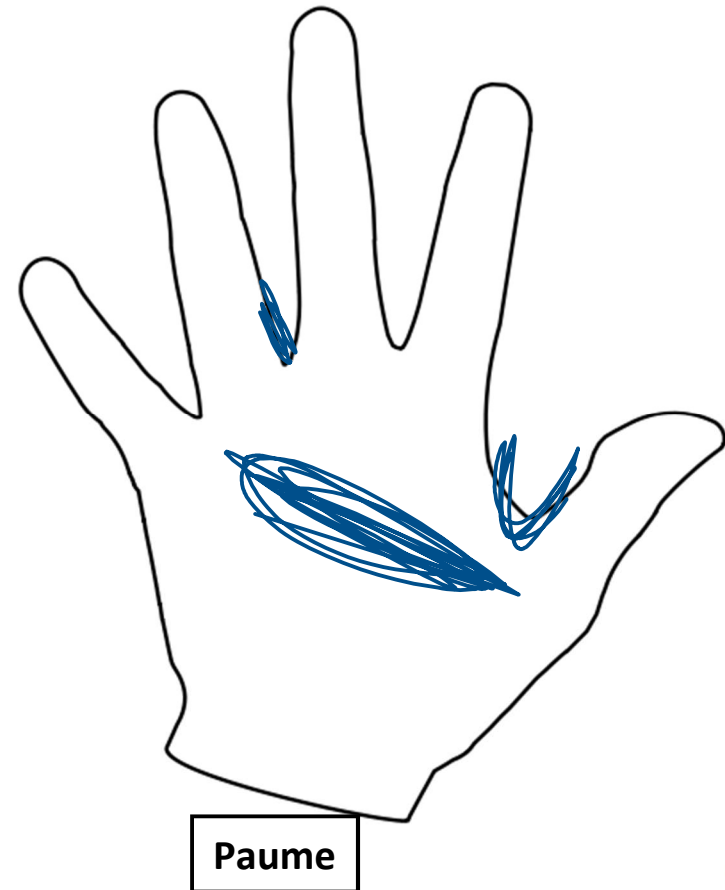
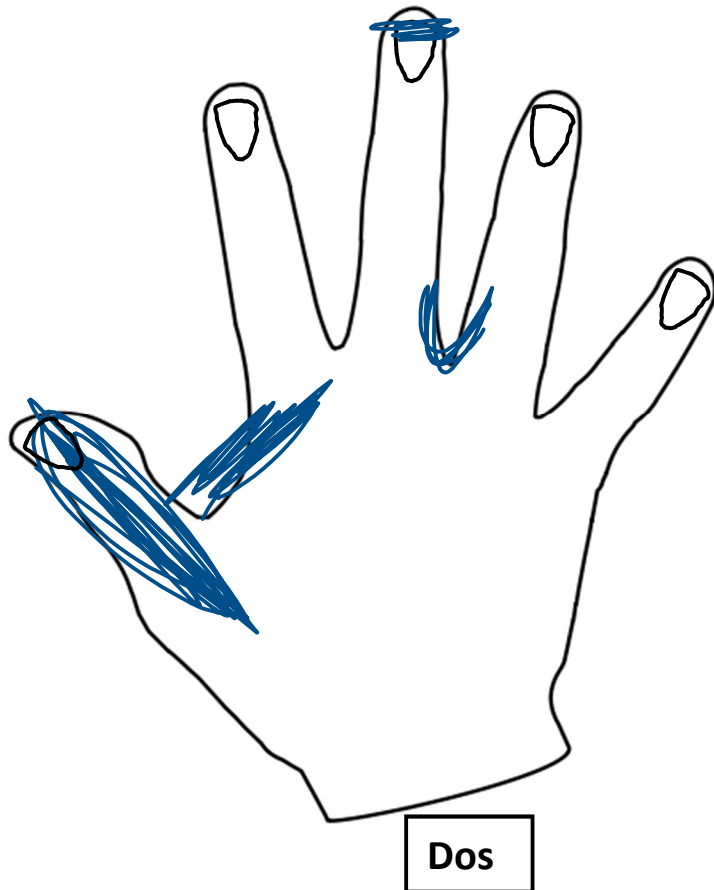


# Colorie tes germes

Après avoir fait l'activité Glitterbug et avoir détecté, sous la lumière, les parties de la main qui n'ont pas été bien lavées, demandez aux élèves de tracer leur main deux fois (dos et paume) sur une feuille de papier et de colorier les endroits où il reste des germes. (*Autre possibilité* : Demandez à tous les élèves de colorier collectivement les endroits où il reste des germes sur un modèle de mains géantes.)

## Discussion

- Pourquoi pourrions-nous oublier de laver ces parties de la main?
  - Comment pouvons-nous laver ces parties de la main?  
(*frotter autour des pouces, les ongles, les paumes et entre les doigts*)

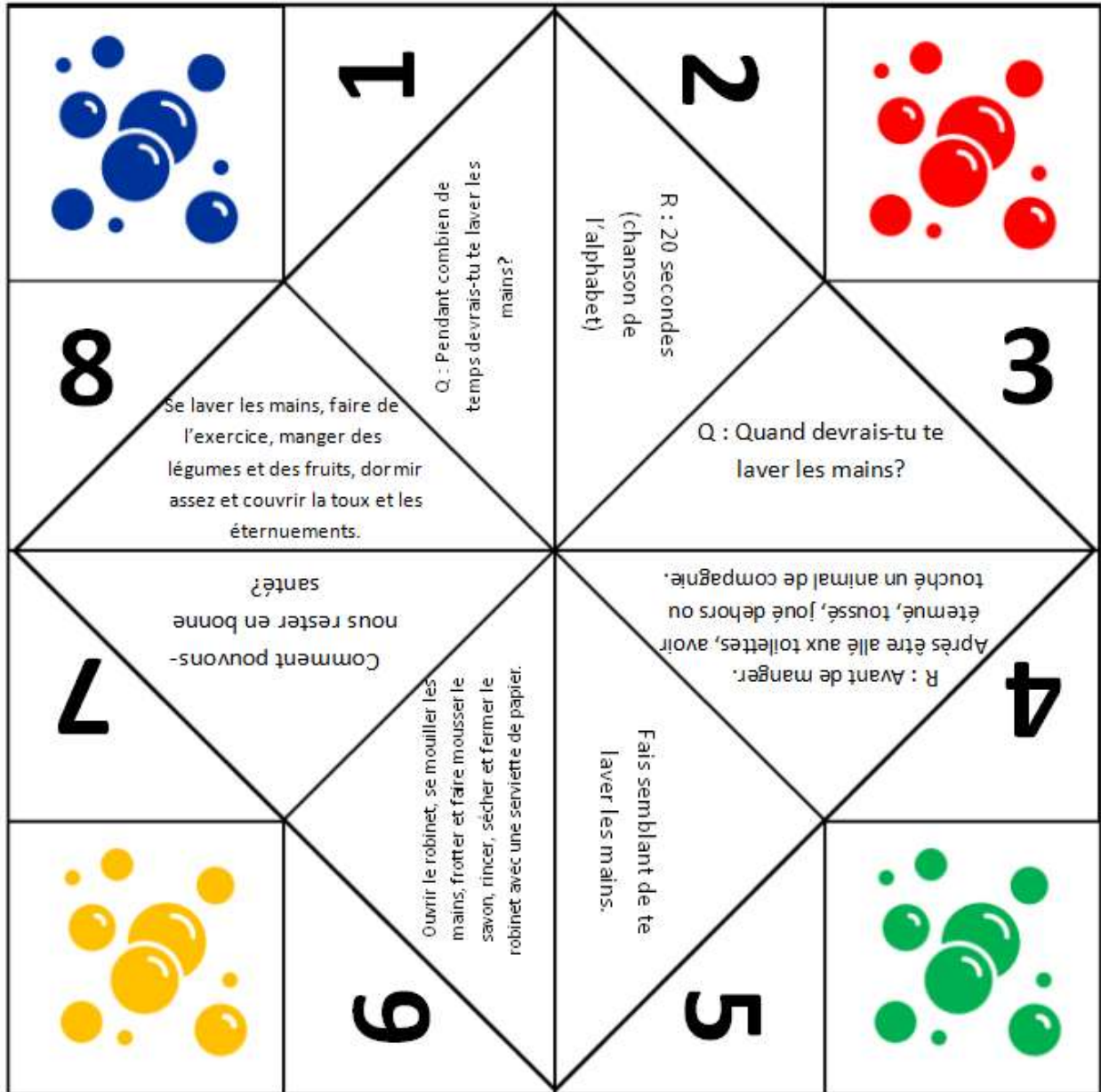


# Défi du lavage des mains

Je me suis lavé les mains après être allé aux toilettes.	J'ai montré à quelqu'un comment se laver les mains.	J'ai chanté la chanson de l'alphabet en me lavant les mains.	Je me suis lavé les mains après avoir touché mon animal de compagnie.
Je me suis lavé les mains avant de manger.	Je me suis lavé les mains après avoir joué dehors.	J'ai toussé dans le creux de mon coude.	J'ai utilisé un mouchoir de papier (non ma manche) pour essuyer mon nez qui coulait.
J'ai utilisé un désinfectant pour les mains quand il n'y avait pas d'évier et de savon.	J'ai utilisé une serviette de papier pour fermer le robinet après m'être lavé les mains.	Je me suis lavé les mains avant de donner un coup de main dans la cuisine.	J'ai fait des gants de bulles en me lavant les mains.
J'ai éternué dans le creux de mon coude.	J'ai chanté « Bonne fête » deux fois en me lavant les mains.	J'ai rappelé à quelqu'un de se laver les mains.	 A logo consisting of several colorful handprints in various colors (red, orange, yellow, green, blue, purple) arranged in a circular pattern, representing a group of people or a community.



# Coin-coin du lavage des mains

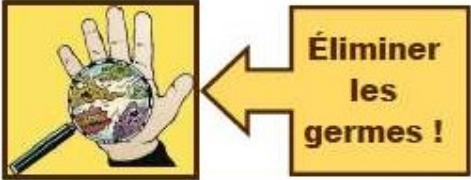
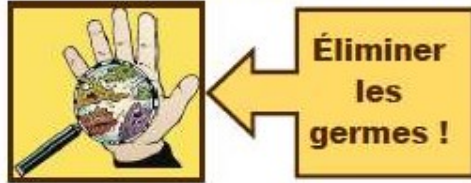


## Instructions

1. Imprimer et découper le coin-coin.
2. Plier le carré en deux une première fois, puis une seconde fois.
3. Déplier et placer le côté imprimé vers le bas. Plier les coins vers le centre.
4. Retourner le carré et faire la même chose.
5. Plier le carré en deux pour faire un rectangle. Les pochettes devraient faire face à l'extérieur.
6. Déplier et répéter dans l'autre sens. Déplier.
7. Glisser les pouces et les index dans les pochettes.











## Chef du lavage des mains

\_\_\_\_\_

**Bravo! Tu as appris à bien te laver les mains et tu enseignes aux autres à le faire.**

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



## Chef du lavage des mains

\_\_\_\_\_

**Bravo! Tu as appris à bien te laver les mains et tu enseignes aux autres à le faire.**

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



## Chef du lavage des mains

\_\_\_\_\_

**Bravo! Tu as appris à bien te laver les mains et tu enseignes aux autres à le faire.**

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



## Chef du lavage des mains

\_\_\_\_\_

**Bravo! Tu as appris à bien te laver les mains et tu enseignes aux autres à le faire.**

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



# Lavez-vous les mains

1. Mouillez-vous les mains avec l'eau tiède



2. Ajouter du savon



3. Frottez-vous les mains (20 seconds)



4. Rincez-vous les mains



5. Essuyez-vous les mains avec un essuie-tout



6. Fermez le robinet avec l'essuie-tout







Votre santé en dépend ...

Lavez-vous  
les mains!

 Bureau de santé de  
MIDDLESEX-LONDON  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)