

正しい 手洗い しちよる？



食中毒の多くは、目に見えない「細菌」や「ウイルス」が食べ物を通じて体の中に入ることによって起こります。

食べ物に細菌などをつけないためには、きちんと手を洗うことが大切です。正しい手洗いの習慣を身につけて、食中毒を防ぎましょう。

<p>1</p> <p>流水で汚れを簡単に洗い流す</p>	<p>2</p> <p>石けんをつけて十分に泡立てる</p>	<p>3</p> <p>手のひらを合わせてよく洗う</p>	<p>4</p> <p>手の甲を伸ばすように洗う</p>	<p>5</p> <p>指先、爪の間をよく洗う</p>	<p>6</p> <p>指の間を十分に洗う</p>
<p>7</p> <p>親指と手のひらをねじり洗いをする</p>	<p>8</p> <p>手首も忘れずに洗う</p>	<p>9</p> <p>流水で石けんと汚れを十分に洗い流す</p>	<p>10</p> <p>清潔なタオルやペーパータオルで手をふく</p>	<p>11</p> <p>消毒薬を手に取り、よくすり込む</p>	

いつ手を洗えばいいの？

手洗いのタイミングは次のとおり

- 食事の前
- 調理の前
- 調理中に生の肉や魚介類等をさわった後
- トイレの後
- 動物をさわった後



手洗いは食中毒予防の基本です！

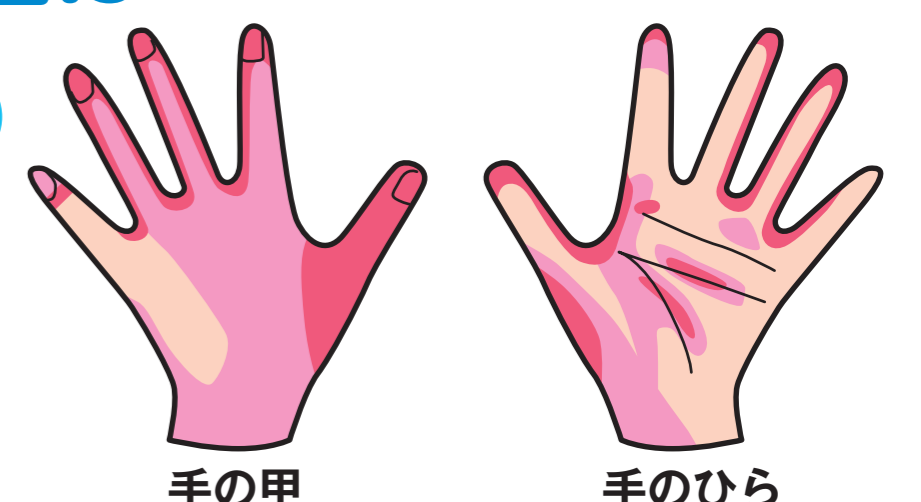


手洗いミスが起こる部位は？

次の部位は汚れが残りやすいよ



- 指先、爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



■ 洗い残しが多いところ ■ やや洗い残しが多いところ