

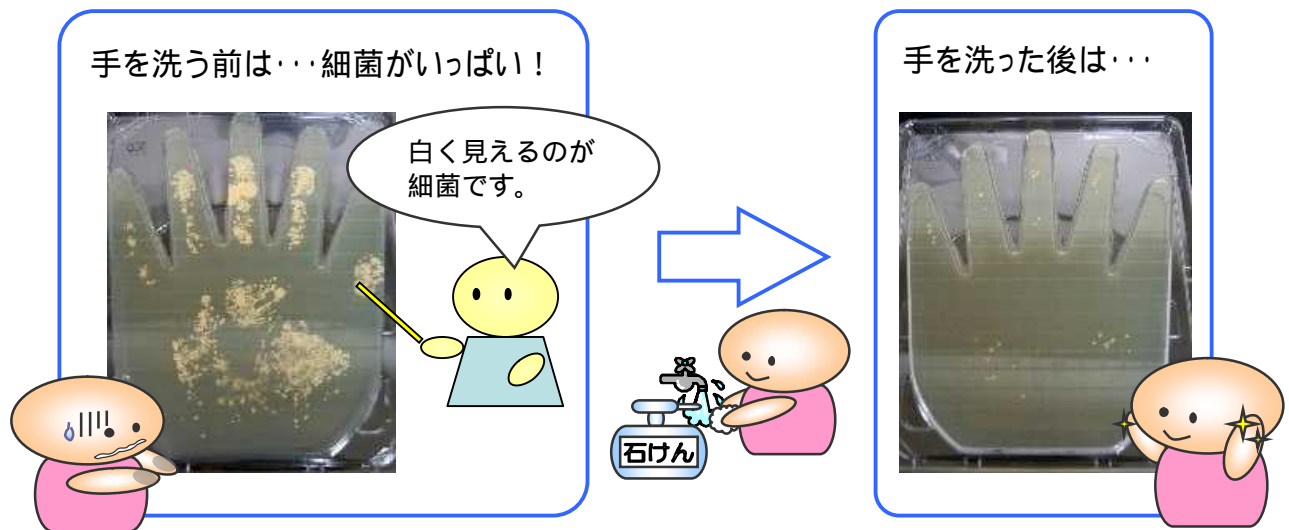
# 手洗いは食中毒予防の基本

正しい手洗いを知っていますか？ 家庭編

手は、働きものです。きれいにみえても汚れています。  
調理の前や食事の前には、石けんで手をしっかり洗いましょう！

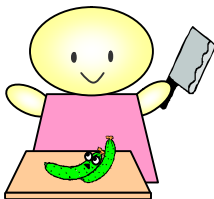
## なぜ、手を洗うの？

手は、きれいに見えても汚れやいろいろな細菌がついています。  
手洗いをしないと手についた細菌が食べ物について食中毒を起こすこともあります。  
石けんでしっかりと手を洗い食中毒を防ぎましょう。

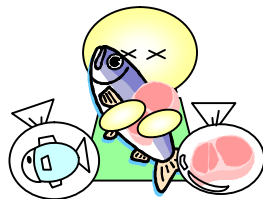


## 手を洗うタイミングは？

・調理前や盛付け前



・肉や魚、卵にさわった後



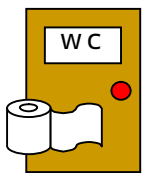
・食事の前



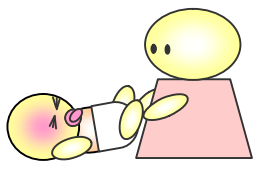
・生ごみにさわった後



・トイレの後



・おむつ交換の後



・鼻をかんだ後



・動物にさわった後



・肌、髪にさわった後



# 食中毒を防ぐ手の洗い方



1 流水で洗ってから、石けんをよく泡立てる



2 手の甲を伸ばすように



3 手を組むように洗う



4 親指はねじるように



5 指先を立ててしわの間も

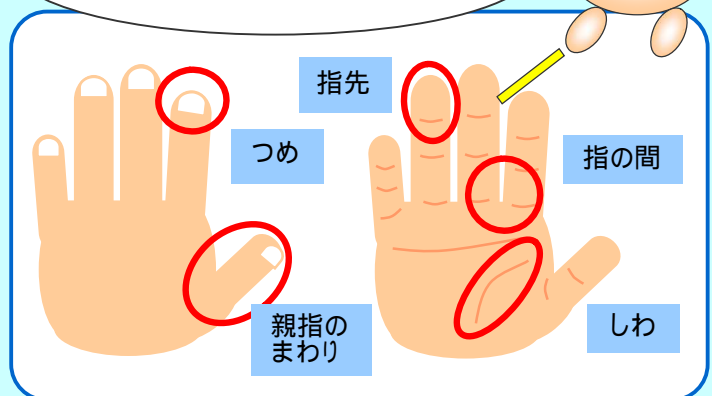


6 流水でよく流してから清潔なタオルで拭く

手はこまめに洗  
いましょう！

手を洗うときは、  
「ハッピーバースデー」  
を2回歌いましょう  
(約30秒)

汚れが残りやすいポイント  
を意識して洗いましょう。



次回は、「寒い季節に気をつけたい食中毒！ノロウイルス」です。

札幌市東区保健福祉部健康・子ども課生活衛生係  
札幌市東区北10条東7丁目 711-3213  
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>