



# 正しい手洗いは食中毒・感染症予防の基本です！

手洗いの基本は「石けんを使って水道水でよく洗い流す」ことです。

以下の手順をしっかり押さえて手洗いをしましょう。洗った後は清潔なタオルや使い捨てのペーパータオルで水分を十分ふき取りましょう。



1 流水で手を洗い、石けんを付けて手のひら、指の腹面を洗う



2 手の甲、指の背を洗う



3 指の間(側面)、股(つけ根)を洗う



4 親指と親指のつけ根のふくらんだ部分を洗う



5 指先を洗う



6 手首(内側・側面・外側)も洗い、流水でよく洗い流す

## 注意点

- ◆この手順をくり返し、2度洗います
- ◆爪は短く切り、手洗い前には時計や指輪をはずす
- ◆調理前、調理後、食事前、外出後などには必ず手洗いをする



## ➔ 食中毒予防の3原則

### 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

#### ◆食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をおやみに服用しないようにし、早めに医師の診断をうけましょう。

