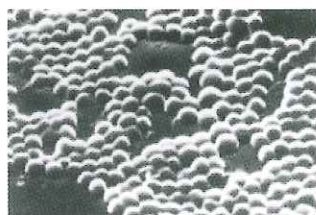


正しい手洗いができていますか？

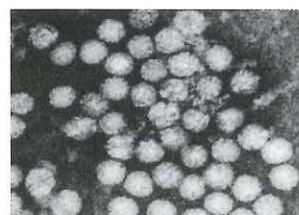
皆さんは普段、何気なく手を洗っていませんか？

手には食中毒菌やウイルスが付いていることがあるので、きちんと手を洗うことが食中毒やインフルエンザの予防になります。

どんな時にどうやって手を洗ったらいいのか、見てみましょう！



黄色ブドウ球菌



ノロウイルス

▶▶ どんな時に洗うの？

次のような時には、必ず手を洗いましょう。

- ・ 外出先から帰った時
- ・ ご飯を食べる前
- ・ 調理を始める前
- ・ トイレから出た後
- ・ 調理中に卵や肉、魚などを触った時
- など



▶▶ 洗い残しが多い部分はどこ？

正しい手洗いをマスターするためには、まず洗い残しが多い部分を知ることが大切です。

洗い残し（手洗いミス）が生じやすいのは、**擦り洗いしにくい場所**です。意外な場所では、親指部分も洗い残しが多いのです。

POINT ▶▶ 手洗いミスの生じやすい部分



きちんと洗っているつもりでも、意外に洗い残しが多いんだぞ！

石けんの泡がまんべんなくついただけでは、汚れは落ちないよ。しっかり**擦り洗い**することが大切なんだ！



(Taylor LJ : An evaluation of handwashing techniqueより改変)

岡山県美作保健所

岡山県マスコットももっち

▶▶ 正しい手洗い方法は？

自分の手洗いとどこが違うか比べてみましょう。
30秒程度の時間をかけて、しっかり洗いましょう。

指輪・時計を外し、水で十分濡らす



手洗い石けんを付ける



十分泡だてる



手のひらと甲を5回以上洗う



指の間を5回以上洗う



親指を5回以上洗う



指先を5回以上洗う
また、爪ブラシを使った洗浄



手首までしっかり洗う



流水でしっかりすすぐ



ペーパータオルでしっかり拭取る



アルコールをしっかり噴霧し



乾燥するまでしっかり揉み込む



**正しい手洗いで、食中毒やインフルエンザを
予防しましょう！**

岡山県美作保健所



岡山県マスコットももち