

食中毒・感染症を防ぐ!!

衛生的な手洗い

1 流水で手を洗う

流水で手を洗い、手についた汚れを落とす。



手についている油やほこりなどを落とし石けんの泡立ちをよくします

2 洗剤を手取る

手の表面全体を洗うのに十分な量の洗剤を手取る。



水だけでは、手に付着している汚れや微生物を十分に洗い落とせません

3 手のひら・指の腹面を洗う

洗剤を良く泡立て、手のひら、指の腹面を擦り合わせて洗う。



ここを洗う

4 手の甲・指の背を洗う

反対側の手のひらで手の甲・指の背を擦り洗う。



ここを洗う

5 指の間・股を洗う

指の間・股の部分を1本ずつ意識して丁寧に洗う。



ここを洗う

6 親指・拇指球を洗う

反対の手で握った親指を回転させて洗う。拇指球も忘れずに。



ここを洗う

7 指先を洗う

指先を反対側の手のひらに押しつけ擦り洗いをする。



ここを洗う

8 手首を洗う

反対の手のひらで、洗い残しのないように手首をまんべんなく擦る。



ここを洗う

9 洗剤をよく洗い流す

流水で泡を洗い流し、すすぐ。



泡の中には微生物がいっぱい。流水でしっかり洗い流しましょう

10 手を拭き乾燥させる

使い捨てペーパータオル等で水分を拭き取り、乾燥させる。



ペーパータオルで拭く行為は手についている微生物を減少させる効果があります

11 アルコールによる消毒

手のひらを上に向け指を折り、アルコールを爪に直接かけ、手全体に擦り込む。



最も微生物の残りやすい指先にしっかりアルコールをかけましょう

2度洗いが効果的です!

2～9までの手順をくり返し、2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。洗い残しが多いのは右図でピンク色の箇所です。しっかり洗えましたか?

