

しっかり手洗いで予防しよう!

ねりま食品衛生だより第70号 令和2年3月31日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183 / 石神井地区3996-0633

「家に帰ったらまず手洗い!」みなさんキッチンと行っていませんか? 手洗いは食中毒や感染症予防などの基本です。今回はその重要性をしっかり学んでいきましょう。

手の汚れている場所はどこ?

爪・指の間
手のしわ

洗い残しが多いです。
しっかり洗いましょう。

手の平

手の甲

蛍光クリームを汚れに見立てて、手洗い実験をした画像です。手洗い不足で残ってしまった汚れが青白く光っています!

腕時計・指輪・
はんそうこう
汚れが溜まります。
手洗いの前には
外しましょう。

親指・手首
見逃しがちです。
例えばトイレで
お尻をふいたときに
汚れるかもしれません。

菌やウイルスは汚れた手から...



手から食べものに
移り、口から侵入!

目・鼻・口を触る
ことで侵入!



病気を引き起こす細菌やウイルスなどを、ここでは**病因物質**と呼びます。病因物質は**目、鼻、口**などの粘膜から体に入ってきます。

病因物質は知らない間に**手に**付いてしまうことがあります。もしも手を洗わないまま、料理や食事をしてしまうと病因物質が**手から**食べものに移り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

無意識に目、鼻、口を**手で**触ってしまい、感染症にかかってしまう可能性もあります。自分が病気にかからないためにも、周りの人に移さないためにも、手を清潔に保ちましょう! 重要な手洗いのコツを裏面で説明します。

手を洗う「タイミング」

次の4つのタイミングで手洗いをして、感染の機会を減らしましょう。見た目はキレイでも、実は見えない汚れや病原物質が付いているものですよ！

外から帰った時

汚いところを触っているかも！



料理・食事の前

食べる前はより清潔に！



トイレのあと

ドア、フタ、レバーなど
みんなが触るところにも注意！



生ものを触ったあと

肉・魚・卵には、細菌等
がたくさんいます！



やってみよう！手洗いのコツ！

2度洗いのススメ

手洗いの目的は、殺菌ではなく、汚れや病原物質を **洗い流す** ことです。効率的に行うために、石けんをよく泡立てること、流水でしっかりすすぐことが重要です。特にオススメなのが **2度洗い** です。石けんを水ですすいだ後にもう1度石けんを使って洗うと泡立ちもよくなり、手洗い効果はバツグンです！2度洗いの習慣化で、病気をしっかり予防しましょう！

正しいアルコール消毒！

細菌やウイルスの種類にもよりますが、多くの病原物質に有効なアルコール！しかし、手が汚れていたり、水で濡れていたりすると消毒効果が下がってしまうので注意が必要です。手洗いでしっかり **汚れを落とす** ことと、清潔なタオルやペーパータオルで水気をふき取り **乾燥させる** ことがポイントです。とどめにアルコールを揉みこみ、消毒効果を最大限に発揮させましょう！

1度目 水ですすぐ 2度目



手洗い 乾燥 アルコール



効果的な手洗い方法！

POINT 手を濡らしてから、石けんを泡立てる！

POINT 汚れをこすり落とすように、ゴシゴシ洗いましょう！

POINT 親指や手首、忘れてませんか？

① 石けん ② 手のひら ③ 手の甲 ④ 指の間 ⑤ 指先 ⑥ 親指 ⑦ 手首 ⑧ 水で十分すすぐ

