

手洗いは食中毒・感染予防の基本です

外出後 トイレ後 吐物・ふん便処理後 調理前 食事前 は必ず手を洗いましょう

手洗い前のチェックポイント

○ 爪は短く切っていますか？

○ 時計や指輪を外していますか？

① 流水で手を洗い、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。(①～⑥で30秒程度)



⑦ 十分に水で流します。(20秒程度)



ここまでを2回繰り返す。

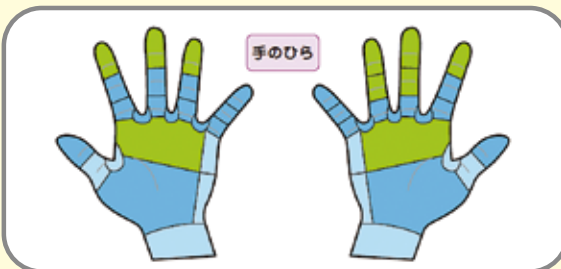
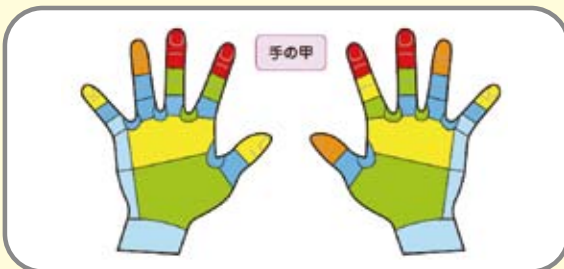
⑧ ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。



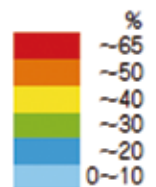
⑨ 必要に応じて消毒をします。

汚れが残りやすいところ

◎ 指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう!!



洗い残した人の割合



(平成21～22年度に東京都多摩小平保健所が実施した1,412名の調査結果より)