

# 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。

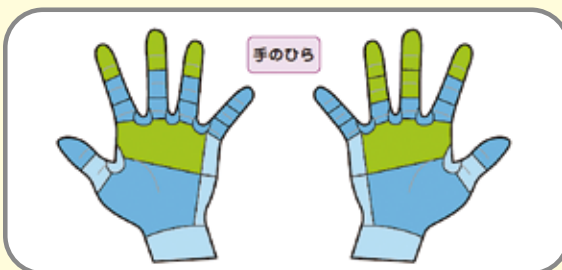
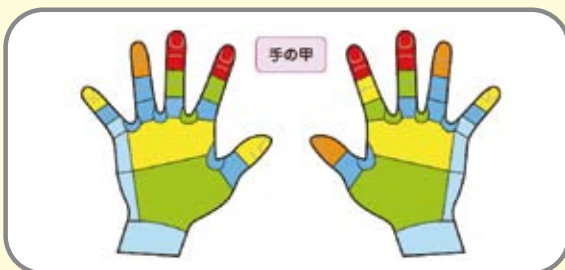
⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。



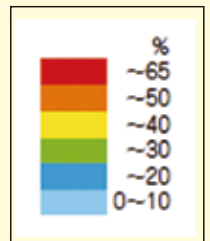
⑨必要に応じて消毒をします。

## 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)