

# 食中毒予防の基本は **手洗い**

## 正しい手洗い

① 水で汚れを洗い流す

スタート!



### ■ 洗い残しが多いところ

皮膚のしわやくぼみ、肌荒れの部分は汚れが落ちにくいので、しっかり洗いましょう。

■ 洗い残しの多いところ



② 石けんを泡立てて、手のひらをこする



③ 手の甲をのばすように洗う



④ 指先、爪の間を手のひらでこする



⑤ 握手して指の間をこする



⑧ 石けんと汚れを洗い流す



⑦ 手首をくるくるこする



⑥ 指を1本ずつねじり洗い



②～⑧を2回くり返す  
**2度洗いがおすすめ!**

⑨ ペーパータオルやきれいなハンカチで拭く

ゴール!



### ■ 2度洗いの効果

手洗い方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約1,000,000個
水洗い 流水 15秒	約10,000個
1度洗い 石けん60秒 流水 15秒	約10個
2度洗い 石けん10秒 流水 15秒 ×2	数個

動画で学ぼう

衛生的な手洗い方法 ▶



### ■ アルコール消毒液の活用

- 手をしっかりと洗い、水分を拭き取ってから使う
- 手全体によくすり込む

