

て 手をキレイにあらおう

保護者の皆様へ

どんなに清潔に作られた食品でも、病気の原因になる菌やウイルス（病原性微生物）などが手に付いては、食品を食べるときに口から体内に入って食中毒を起こす可能性があります。見た目でも汚れていなくても、手には目に見えない病原性微生物が付いている可能性があります。料理や食事をする前に必ず手を洗うことで、手に付いている病原性微生物を洗い流し、食中毒の可能性を減らしましょう。

キレイに洗えたと思っていても、意外と洗い忘れていた箇所があり、正しく丁寧に手を洗うことが重要です。この機会に正しい手洗いの方法を学びましょう。

しよくちゆうどく なん 食中毒って何だろう、どうしておこるの？

しよくちゆうどく ねん けんいじょう まんにん からだ くあい わる
食中毒は1年で1000件以上もおき、2万人も体の具合が悪くなったりしているんだ。食中毒にはいろいろあって、おこすもとなるものがたくさんあるんだよ。食中毒の多くは菌という、とても小さな生物がおこすんだ。菌がおこす食中毒は、その菌自体や菌が出した毒が体の中に入ることでおこるんだよ。気温が高くなると菌が育ちやすくなって増えるから、菌による食中毒になる人が多くなるのは5月から10月だよ。

でも、冬にも菌より小さなウイルスによる食中毒が流行するから注意が必要だよ。



出典：政府広報オンライン (http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/)

て よぼう だいいつぽ しっかり手をあらうことは、予防の第一歩

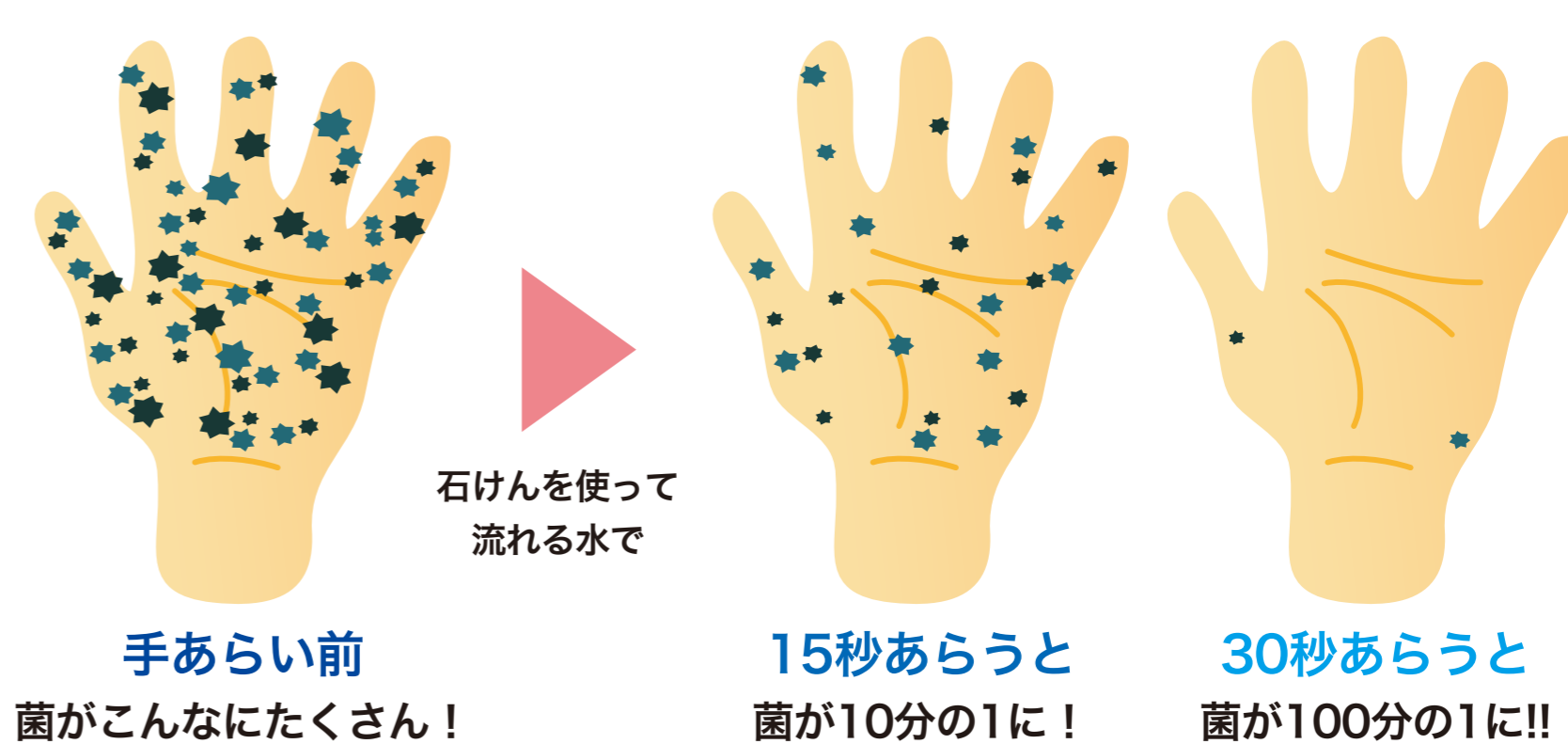
きん み ばい菌は身のまわりにたくさんいるんだ。しよくちゆうどく て しょに体に入ることでおこってしまうものなんだ。だから、手をあらうことは、かんたんで効果的な食中毒の予防方法だ。

て こうかてき ■手あらいは、こんなに効果的！

せつ つか なが みず
石けんを使って、流れる水で手をあらったら

- 15秒間で10分の1
- 30秒間で100分の1

に、手のひらの菌がへるという結果もあるよ！



て ■こんなときには手をあらおう！

「トイレのあと」「家に帰ったとき」「遊んだあと」「ペットにさわったあと」「人が多いところに行ったあと」、もちろん「ごはんやおやつの前」にも手をあらおう。お手伝いするときには、「料理のまえ」「掃除のあと」も忘れずに。

て かつ じょうずな手のあらい方をおぼえよう

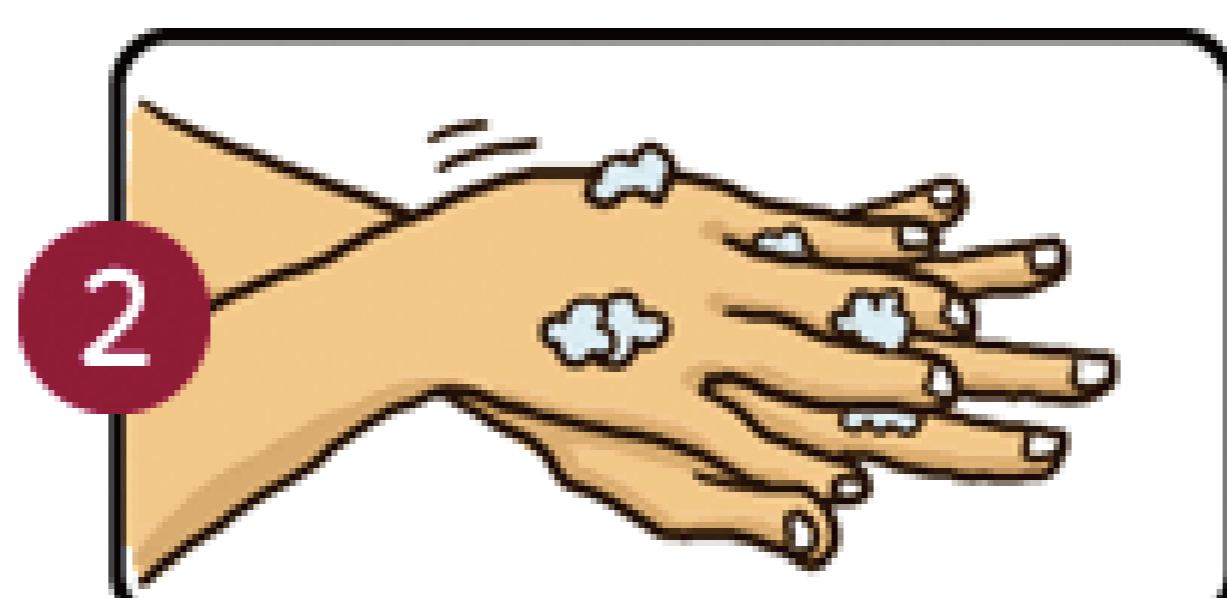
て まえ ■手あらいの前に

- ツメは短く切っておきましょう
- 時計や指輪ははずしておきましょう



1

流水でよく手をぬらしたあと、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



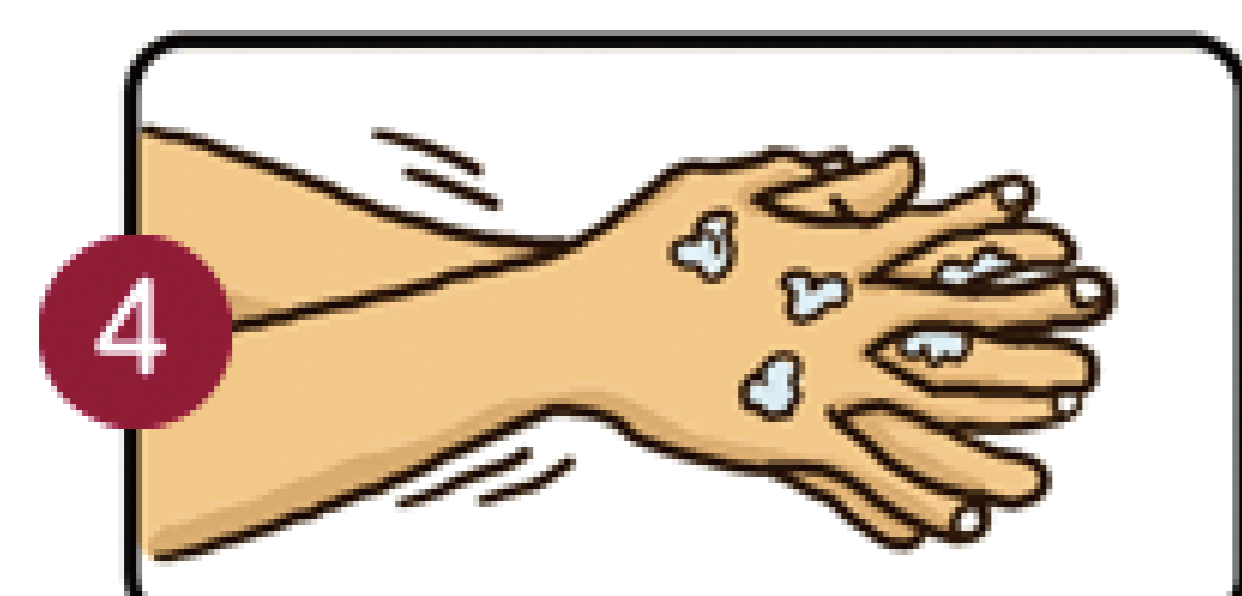
2

手の甲をのぼすようにこすります。



3

ゆび先・ツメの間を念入りにこすります。



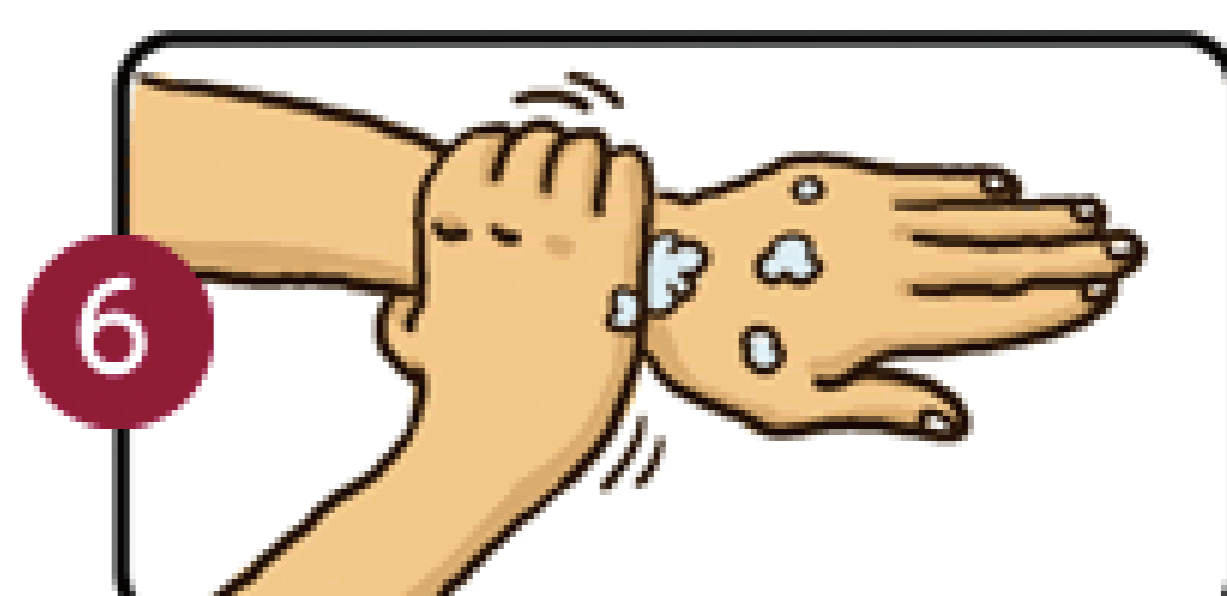
4

ゆびの間をあらいします。



5

おやゆびと手のひらをねじりあらいします。



6

手首を忘れずにあらいします。

出典：政府広報オンライン (http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/)

せつ お ■石けんであらい終わったら

じゅうぶん みず なが せい
十分に水で流し、清けつなタオルやペーパータオルなどでよくふき取ってかわかします。