

# て あら 手 洗 い



## ① なぜ、手を洗うのでしょうか？

- 手や指にはたくさんの微生物(細菌、ウイルスなど)が付着しています。
- 手や指を介して食品に微生物が付着すると、食中毒の原因となってしまうことがあります。
- 食中毒を防ぐために、食品などを取り扱うときは、手をしっかり洗って、常に手や指を清潔にすることが大切です。

## ② いつ手洗いをすればよいのでしょうか？

- 調理を始める前
- トイレの後
- お金などに触った後
- 調理中
  - ・ 食材などが入っていた梱包材などに触った後
  - ・ 生鮮食品に触った後(下処理後など)
  - ・ 髪の毛、顔などに触った後
  - ・ 盛り付け前



## ③ 手洗いの効果は？

手の表面に付着している細菌を培養しました。



手洗い前の手には細菌がたくさん付着していることがわかります。



細菌の数はかなり減りましたが、まだ生き残っている細菌があります。



消毒により生き残っている細菌はなくなりました。

## 汚れは残っていませんか？

爪の周りや指の間・親指の周りなどは、しっかり手洗いをしないと汚れが残りやすい部分です。十分に汚れが落ちるよう、特に注意して手洗いしましょう。

- 特に汚れが残りやすい部分
- 比較的汚れが残りやすい部分



手の甲



手のひら

# て あら て しゆん 手洗いの手順

30秒以上の  
手洗いが  
原則です



手洗いスタート!

手洗い前に...

- ・指輪や時計ははずしましょう
- ・爪は短く切っておきましょう



1 石けんをつけて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 指先、爪の間をこすってください。爪ブラシなど使用するとより効果的です



4 指の間を洗います



5 親指と手のひらをねじりながら洗います



8 ペーパータオルや清潔なタオルで水分をふき取ります



7 流水で石けんを十分に洗い流します



6 手首も忘れずに洗いましょう

水分を含んだタオルは細菌が増殖しやすい環境になっています。手洗いで細菌を洗い流した手が、また細菌に汚染されないために、ペーパータオルなどを利用しましょう。特にタオルの共用は危険です。

## 消毒薬の種類と特徴

手の汚れが十分に落ちていないと消毒の効果が低くなりますので、消毒前にはしっかりと手洗いをしてください。

### 消毒用アルコール

手洗い後、手に水分が残っていると、アルコールの濃度が低下し、消毒効果が低くなります。ペーパータオルなどで手をしっかりと乾燥させてから使用してください。

### 逆性石けん

手に石けんの成分が残っていると逆性石けんの消毒効果が低くなります。手洗い後は、流水で良くすすぎましょう。また、食品中に消毒薬の成分が混入しないよう、消毒後も流水で十分に洗い流してください。

※消毒薬は、使用上の注意事項をよく読み、正しく使用してください。

