

# 食中毒予防は、手洗いから

## 手洗いが必要なとき

生肉や生魚、  
卵を取扱う  
前と後



トイレで  
用便を  
した後



オムツを  
交換  
した後



鼻を  
かんだ後



おう吐物を  
処理した後



動物を  
触った後



## 手洗いの方法

汚れが残りやすい  
ところに注意して  
手洗いをしましょう。

### ●手洗い前の準備●

爪は短く  
切って  
いますか？

時計や指輪  
をはずして  
いますか？



石けんを泡立て、  
手のひらをよくこする



手の甲を  
のばすようにこする



指先・ツメの間を  
念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらを  
ねじり洗いのする



手首も忘れずに洗う

## 調理器具の消毒方法

ふきん・まな板・包丁など



### 漂白消毒

家庭用の塩素系漂白剤を  
**250倍**に希釈し  
しっかり浸す。



### 煮沸消毒

沸騰したお湯に浸し**5分**以上煮る。

### アルコール消毒

**70%**濃度のアルコール液  
にしっかり浸す。

