

一般の方へ

## 効果的な手洗いの方法

こんなとき手を洗いましょう!!!

- ① トイレの後
- ② 食事の準備、食事を食べる前
- ③ 外出先から帰ったら
- ④ 動物にさわった後
- ⑤ おう吐物やふん便等の後片づけをしたとき

手洗いは  
病気予防の  
基本の「き」



### 手洗いの方法

1. 爪を切り、指輪・腕時計をはずしてから、水で手をぬらし、石鹸をつけてよく泡立てます。



水で手を洗います



石鹸をつけて泡立てます

2. 指から腕を洗います。特に、指の間、指先を洗いましょう。(30秒程度)



指を組み合わせて  
指の間をこすります



指を1本ずつにぎって  
こすります



爪で手のひらを引っかい  
て爪の汚れを落とします



指を組み合わせて  
手の甲をこすります



手首をにぎって  
こすります

3. 石鹸を洗い流します。(20秒程度)



石鹸を完全に落とします

4. 清潔なタオル、ハンカチ等でふきます。

タオルやハンカチの共用はやめましょう。

(手を完全に乾かした後、速乾性アルコール系手指消毒薬を使うとっそう効果的です)

※手の荒れやすい方はハンドクリーム等でのお手入れを忘れずに！

調理従事者の方へ

## 効果的な手洗いの方法

### 手洗のタイミング

- ① 作業開始前&トイレの後
- ② 下処理など汚染作業から調理・盛り付けなど非汚染作業に移動する場合
- ③ 食品に直接触れる作業にあたる前
- ④ 生の食肉、魚介類、卵などの微生物の汚染源となる食品に触れた後

手洗いは  
料理人の  
基本の「き」



### 手洗いの方法

1. 爪を切り、指輪・腕時計をはずしてから、水で手をぬらし、石鹸をつけてよく泡立てます。



水で手をぬらします



石鹸をつけて泡立てます

2. 指から腕を洗います。特に、指の間、指先を洗いましょう。(30秒程度)



指を組み合わせて  
指の間をこすります



指を1本ずつにぎって  
こすります



爪ブラシを使い、爪の  
間の汚れを落とします



指を組み合わせて  
手の甲をこすります



手首をにぎって  
こすります

3. 石鹸を洗い流します。(20秒程度)



石鹸を完全に落とさないと逆性石鹸の消毒効果が落ちてしまいます

4. 0.2%逆性石鹸液をつけて、指先をこすります。

5. 水洗いして、消毒液をよく洗い落とします。

6. ペーパータオル、温風乾燥機等で乾かします。

※手の荒れやすい方はハンドクリーム等でのお手入れを忘れずに！