

# 手を洗いましょう！

あなたの手にも食中毒や感染症の原因になる  
細菌やウイルスがいるかも…

手を洗うのはどんなとき？

調理の前

外出先から  
帰ったとき

下処理作業の後

手洗いが不十分になりやすい部分

トイレの後

髪に触れた後

食事の前

盛り付けをするとき

掃除の後

お金・動物に触れた後

ゴミ・おむつなど  
汚物を処理した後



## 手洗いのポイント

石けんをよく泡立てて、ていねいに洗いましょう。  
手洗いが不十分になりやすい部分に気を付け、爪ブラシなどを使ってすみずみまで洗いましょう。  
手先だけでなく、手首から肘まで洗いましょう。  
十分に時間をかけて石けんを洗い流しましょう。  
洗い終わったら、ペーパータオルや乾燥機などを使って乾燥させましょう。