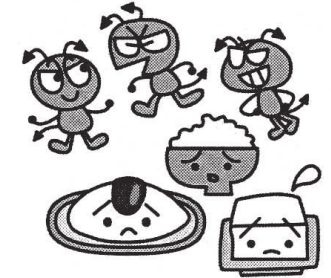


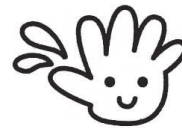
えい せい てき しょくじ 衛 生 的 な 食 事 を し ょ う

えい せい けん こう い み み な とく き つ しょくちゅうどく
 衛 生 と は、健 康 を ま も る こ と を 意 味 し ま す。皆 さ ん に 特 に 気 を 付 け て ほ し い こ と が、食 中 毒 の
 よ ぼ う しょくちゅうどく か ら だ は い ふくつう げ り はつねつ しょうじょう お
 予 防 で す。食 中 毒 は、ば い き ん や ウ イ ル ス が 体 に 入 り、腹 痛 や 下 痢、発 熱 な ど の 症 状 が 起 こ る
 こ と で す。ば い き ん や ウ イ ル ス は 手 か ら 食 べ 物 に つ き、体 に 入 る こ と が 多 い で す。ば い き ん や
 ウ イ ル ス を 体 の 中 に 入 れ な い た め に も、手 洗 い が と て も 大 切 で す。

しょくちゅうどく ちゅうい 食中毒に注意!



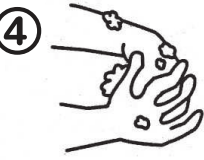
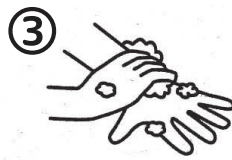
ただ て あら しかた 正 しい 手 洗 い の 仕 方



① 手 を 水 で ぬ ら す。



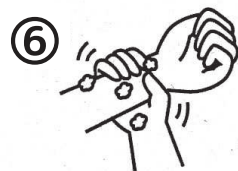
② せっけん を つ け て、手 の ひ ら を 洗 う。手 の こ う を 洗 う。



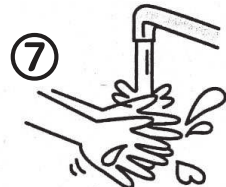
④ 指 の 間 を 洗 う。



⑤ 指 先 ・ 爪 の 間 を 洗 う。



⑥ 手 首 を 洗 う。



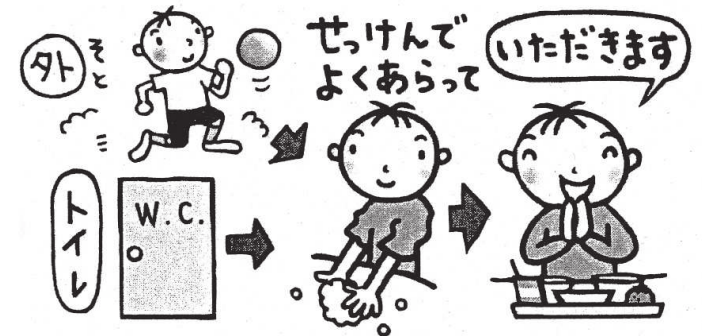
⑦ 水 で よ く 洗 い 流 す。



⑧ 清 潔 な ハ ン カ チ や タ オ ル で ふ く。

て あら こ ん な と き 手 を 洗 お う

- ◇ 食 事 の 前
- ◇ 給 食 の 準 備 を す る 前
- ◇ ト イ レ の 後
- ◇ 料 理 を す る 前
- ◇ 外 か ら 家 や 教 室 な ど 室 内 に 入 る と き
- ◇ 生 の 肉 や 魚、卵 に さ わ っ た 後
- ◇ 動 物 や 植 物 に さ わ っ た 後



ただ て あら しかた おぼ か ぞく と も じ ぶ ん けん こう
正 しい 手 洗 い の 仕 方 を 覚 え て、家 族 や 友 だ ち、自 分 の 健 康 を ま も ろ う