

しよくちゆうどく よ ぼう
食中毒予防
 の基本

て あら
手をきれいに洗いましょう



しよくちゆうどく た た お ふくつう げり と はつねつ しようじよう
 食中毒とは、食べものを食べることで起きた、腹痛・下痢やおう吐、発熱などといった症状のことです。ほとんどが、
 た た きん きん
 食べものについた、ばい菌やウイルスによりおこります。ばい菌は、ひとりでする
 おお ひと て
 によって運ばれて、くっつきます。手洗いは、とっても重要な食中毒予防ですよ。

① **流水で汚れを簡単に洗い流す**



② **せっけんをつけて十分に泡立てる**



③ **手のひらを合わせてこすり洗いする**



③ **手のひらを手の甲を合わせてこすり洗いする**



④ **指の間、指先(爪の間)を洗う**



② **反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う**



③ **流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す**



③ **清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる**



ゆび つ ね て こう て くび とく ちゆう い あら
指の付け根、手の甲、手首を特に注意して洗おう！