

## 正しい手洗いで食中毒を予防しよう！

おいしい食事しょくじも、汚れたままの手よごで食たべてはだいなしです。手洗てあらいは、かぜや食中毒しょくちゅうどくなどばい菌まんげんいんが原因となる病びょうき気から私わたしたちを守まもってくれます。まず食たべる前まえの手洗てあらいをしっかり行おこなう習慣しゅうかんを身みに付けましよう！

### ● 手の洗い方

<p>① 手を水<small>みづ</small>でぬらす</p> 	<p>② セッケンをつける</p> 	<p>③ 手のひらを洗<small>あら</small>う</p> 	<p>④ 手の甲<small>こう</small>を洗<small>あら</small>う</p> 
<p>⑤ 指<small>ゆび</small>の間<small>あいだ</small>を洗<small>あら</small>う</p> 	<p>⑥ 指先<small>ゆびさき</small>を洗<small>あら</small>う</p> 	<p>⑦ 手首<small>てくび</small>を洗<small>あら</small>う</p> 	<p>⑧ 水<small>みづ</small>で洗<small>あら</small>い流<small>なが</small>す</p> 

みづ 水みづだけ、チョットだけの手洗てあらいは、バイキンばいきんをよろこぼせるぞ！

ちょっとしめっている方がすきだよ



みづ 水みづでかんたんに洗あらったのでは、つめやシワの中なかにいる菌きんが水分すいぶんを吸収きゅうしゅうして手の表面てひょうめんに出てくるため、かえって菌きんがおおくなります。

### < 給食きゅうしょくの準備じゅんびをしよう！ >

① おうちでは…  
清潔せいけつなエプロン、バンダナ、ランチマットランチを準備じゅんびしよう。つめ切りも忘れず！



② 4時間目じかんめが終わおったら…  
机つくえの上うえをきれいにして、身支度みじたくを整ととのえよう！



③ セッケンせっできれいにして手てを洗あらおう！



きれいな環境かんきょうで給食きゅうしょくの準備じゅんびをしましよう！