

## ～食中毒予防 手洗いについて～

暑い日が続いています。

手洗いは感染症や食中毒予防の基本です。帰宅後、調理の前、食事の前、トイレの後咳やくしゃみを抑えた後等は必ず手を洗いましょう。

### \* 上手な手の洗い方のポイント

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流し、石鹸をつける。
- ② 石鹸をよく泡立てて約30秒程度もみ洗いする。  
特に汚れが残りやすい箇所を意識しながら洗う。
- ③ 流水で石鹸と汚れを十分に洗い流す。
- ④ タオルの共有はしない。



汚れの残りやすいところ

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



手洗いは水で洗っただけでは効果は不十分です。石鹸を使ってしっかり洗う習慣をつけましょう。

手洗いは食中毒予防だけでなく、新型コロナウイルスを含む感染症予防にも有効です。手についた菌やウイルスがついた状態で目や耳、口などの粘膜に触れることにより感染のリスクが高まります。帰宅後はまずしっかり手を洗いましょう。

### ★ 栄養コーナー ★

食中毒予防のためには食べ物の扱い方も大切です。

食べ物を買った後は、できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

食べ物の温度が上がると、食中毒の原因になる菌やウイルスが増えやすくなってしまいます。

おやつ等を常温で保管する場合は、食べ物に水分が付着しないようにしましょう。ペットボトル等は温度差で結露ができることがあります。湿気も食中毒が増える原因になりますし、カビや虫が湧く原因にもなってしまいますので気をつけましょう。