

正しい手洗いで元気に過ごそう!

ウイルスは、寒くて乾燥している冬が大好き。食中毒や病気を起こしやすくなります。



手には見えない菌やウイルスがついているのよ。その手で食べ物に触って菌やウイルスがお腹に入ると、食中毒の原因になり、手で口や鼻を触ってウイルスが体に入ると、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にもつながるの。手洗いすると、病気を予防することができるのよ。



正しい手洗いってどうやるの?

いつ



ご飯を食べる前



せき、くしゃみ、鼻をかんだ後



トイレの後



動物と遊んだ後



出かけた後

方法

1



流水で手をぬらす。

2



手の甲



親指



手首

石けんやハンドソープをよく泡立て、よく洗う。忘れやすいのはここ。

3



蛇口を石けんやハンドソープで洗い流してから、流水で手をすすぐ。2~3を2回行う。

4



きれいなタオルで水気をふきとる。

5



完了

効果

円の面積で例えてみると



手に残ったウイルスの量のイメージ



大きめの掛け時計
直径50cm



おしょうゆ皿
直径5cm

「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ」を1セット



押しピンの頭
直径5mm

「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ」を2セット

1個

シャーペンの芯
太さ0.5mm

出典：農林水産省「正しい手洗いとは?」、森功次他「感染症学雑誌、80:496-500(2006)」をもとに作成。

ここも確認!

平成27年(2015年)に国が行った「家庭での手洗いの調査」によると、トイレの後に手を洗わない人が約15%もいました。菌やウイルスを自分の手からまき散らさないように、トイレの後は必ず手洗いを。家族で正しい手洗いの方法を覚えて、みんなで健康を守りましょう。



しっかり正しく手洗いを。確認してみよう!

調べてみよう

キッズボックス

検索

令和3年(2021年)12月 内閣府食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>