

手洗いの手順



1

水で手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをこすり合わせる。



2

両手の指の間もこすり合わせる。



3

手の甲も、もう一方の手の平でこすり合わせる。(両手)



4

指先もこすり洗う。(両手)



5

爪の間の汚れを洗う。(両手)
(爪ブラシを使うと効果的)



6

親指をもう一方の手の平でこすり洗う。(両手)



7

最後は手首を洗う。(両手)



8

十分に水で洗い流す。
(①～⑧を2回繰り返す)

※爪ブラシは衛生的に保管しましょう



9

ペーパータオルなどで水気をよく拭き取る。



10

消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ。

手を洗うタイミング

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前

