

どうして大切？

正しい手洗いをマスターしよう

ねりま食品衛生だより第84号 令和6年12月3日発行
練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183/石神井地区3996-0633

食中毒の予防に手洗いはとても重要です。特に、冬に流行するノロウイルス食中毒のほとんどが、調理に携わる人の手洗い不足によって引き起こされています。手洗いの重要性や、正しい手洗いのポイントやコツを確認しましょう！

キレイに見えるけど…

どうして手を洗うの？

手には汚れのみではなく、目に見えない細菌・ウイルスが付着している可能性があります。手を洗わずに料理や食事をしてしまうと細菌・ウイルスが**手から食べもの**に移り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

こんな時には
手を洗おう！

外から帰った時



料理・食事のまえ



トイレのあと



生ものを触ったあと



汚れ
細菌、ウイルス
手

目で見て確認！

洗い残しの多い場所

手の平



爪・指の間・
手のしわ
スキマに汚れが
溜まります。

手の甲



腕時計・指輪・
ばんそうこう
手洗いの前には
外しましょう。



親指・手首

見逃しがちです。
例えばトイレで
お尻をふいたときに
汚れるかもしれません。

蛍光クリームを汚れに見立てて、手洗い実験をした画像です。
手洗い不足の場所が青白く光っています！

「正しい手洗い」実践してみよう!!

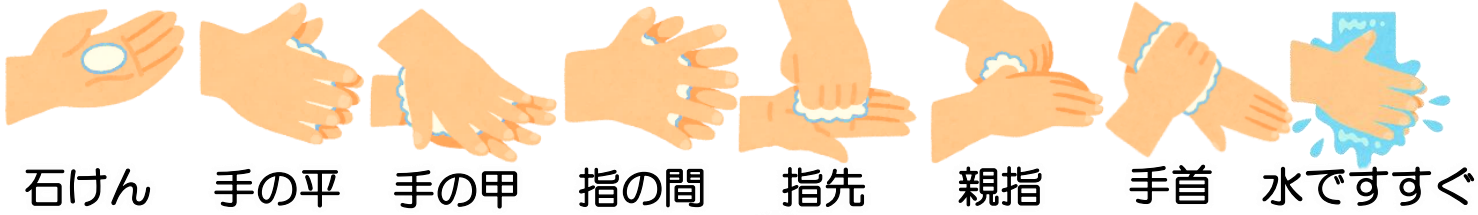


正しい手洗い

✓ 手を濡らしてから、石けんを泡立てる！

✓ 汚れをこすり落とすように、しっかり洗いましょう！

✓ 親指や手首、忘れてませんか？



×2

「2度洗い」のススメ

手洗いは、汚れや細菌・ウイルスをしっかりと洗い流せる、「2度洗い」がオススメです！
1度目の手洗いでこびりついてた汚れや細菌・ウイルスを浮き上がらせ、2度目で確実に洗い流します。

参考：東京都保健医療局



ノロウイルスには効きにくい！



正しいアルコール消毒

アルコールは濡れた手のまま使用すると消毒効果が下がってしまうため、清潔なタオルやペーパータオルで水気をふき取った後に使用しましょう。また、アルコールはすべての細菌・ウイルスに効果があるわけではないため、**手洗いで物理的に洗い流す**ことが大切です。

手洗いしすぎて手が荒れちゃった…

手の荒れた場所は、細菌・ウイルスがたまりやすく、落としにくくなります。また、手の傷には食中毒の原因となる「黄色ブドウ球菌」が潜んでいることがあります。手は日頃からハンドクリームなどでケアしましょう。

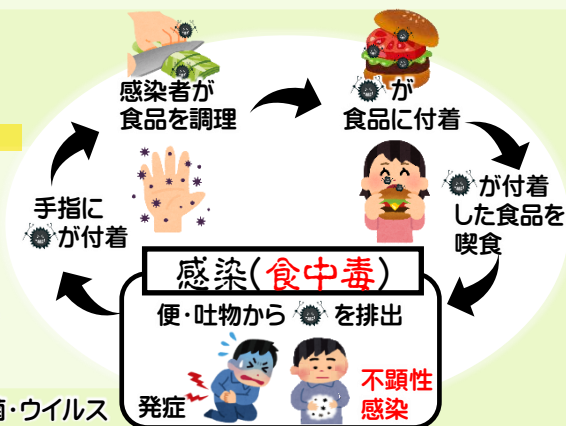


手袋するから大丈夫？！

手を洗わずに手袋を着用すると、手の汚れが手袋に付着してしまいます。**正しい手洗いを行った後に着用**しましょう。また、手袋はタイミングを決めてこまめに交換しましょう。

「不顕性感染」を知っていますか？

細菌・ウイルスに**感染しても症状が出ない**場合があります。これを不顕性感染といいます。発症者と同様、体内に細菌・ウイルスを保有し、便から排出しています。そのため、元気であっても要注意！トイレの後、調理に取り掛かる際は、特に丁寧に「正しい手洗い」をしましょう。



…細菌・ウイルス

手洗い豆知識