

# しっかり手洗い、していますか？

## ■手を洗うことは、病気の予防の第一歩！

ノロウイルス、O157などによる食中毒や、風邪、インフルエンザなどは、手についたウイルスや菌が口や鼻から体内に入ることでも感染します。だからこそ、手洗いは、かんたんで効果的な病気の予防法。しっかり手を洗って、元気に冬をすごしましょう！

### ●手洗いは、こんなに効果的！

手のひらの菌がどれだけ落とせるかという実験では、石けんを使い、流水で手を洗った場合、

- 15秒間で10分の1
- 30秒間で100分の1

にまで減るといった結果もあります。



1) 手洗い前  
菌がこんなにたくさん！



2) 石けんで洗った後  
だいぶきれいになりました。



3) 消毒まですれば  
こんなにきれいに！

### ●こんな時には必ず洗おう！

手を洗うのは「トイレの後」「学校について後」「家に帰った後」「遊んだ後」「ペットにさわった後」、もちろん「食事やおやつ」の直前も。「料理の前」「掃除や洗たくの後」など、お手伝いの時も忘れずに。



トイレの後は  
ぜったいに洗う！



人が多いところへ  
行った後も！



消毒液があったら、  
必ず使おう！

### ●これがじょうずな手の洗い方！

1. 手をぬらして石けんをつけ、手のひらをもむようにしてじゅうぶんに洗う。



2. 手の甲、親指、指のつけ根、爪の先、指と指の間もていねいに洗う。



3. 手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。



4. きれいなタオルでしっかりふく。タオルがぬれたままだと細菌が増えやすいので注意！



タオルは、自分専用のものを用意しよう！

きれいなハンカチを持つのも忘れずに！



## うつつ、食休み。

### リスクの判断は、正しい知識から。

「鉄砲をおそれて一人茶づけめし」。鉄砲とは「当たると死ぬ」ことから河豚(ふぐ)をたとえていう言葉。河豚を題材にした川柳は昔から多く、日本人がその美味さと怖さ(リスク)の間で揺れ動いていたことをよく表しています。ふぐ中毒での死者数は、ここ10年で年平均3人で、その多くが無免許調理によるもの。やはり、リスクを楽観しすぎるのは危険なのです。さて、毒とまではいかないものの、日頃、私たちがよく悩むのが、食品の「賞味期限」を守るかどうかの判断。

期限切れは絶対食べない、という人もいますが、「賞味期限」は、おいしさなどの品質を十分に保てる期限を指しており、生ものや調理食品などの安全性を示す「消費期限」とは異なります。未開封であれば、少し過ぎていても食べられないということはないわけです。リスクを判断するにはこうした情報を、正しく知っておくことが大切。食の安全は、まず「知る」ことから始まるのです。そのためにも食品安全委員会では、正しい情報の提供に努めているところです。

