

しっかり手洗い、していますか？

■手を洗うことは、病気予防の第一歩！

ノロウイルス、0157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

にまで減るという結果もあります。



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！

●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
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！

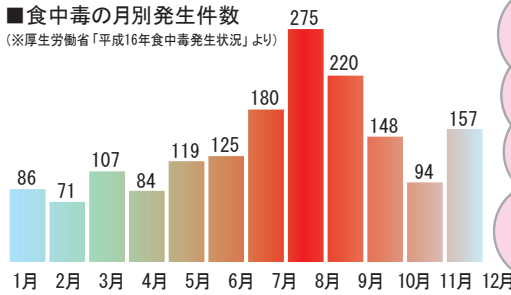
きれいな
ハンカチを持つのも
忘れずに！



夏の食中毒、3つの決まりで防ごう！

6月から9月の夏場は食中毒が多い季節。それは、その原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節にいちばん増えやすいからです。時には命にもかかわる怖い食中毒を防ぐために、これからの季節は特に「3つのだいじな決まり（食中毒予防の三原則）」を守りましょう。

■食中毒の月別発生件数
(※厚生労働省「平成16年食中毒発生状況」より)



おれたちばい菌が増えやすいのは30℃～35℃の温度！だから夏は大好きなのさ！



しかも食中毒の20%は、家庭で起きているんだって！



家族みんなで気をつけるようにしましょう！

決まり1 ばい菌をつけない！

- 手や、洗える食べ物は、しっかり洗おう！



- 肉や魚はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけない！



決まり2 ばい菌を増やさない！

- 生ものや、料理は早く食べよう！



- 保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまおう！



決まり3 加熱してばい菌をやっつける！

- 料理するときは、しっかり加熱しよう！



- 食器や調理器具も熱湯などで消毒しよう！

※熱湯を使う場合は、おうちの方と一緒にしましょう。

