

平塚市健康課
健康増進課
作成

1-①

食中毒や感染症を
予防しよう！

しっかり 手洗い！

手洗いのタイミング

- ☆ 外出先から帰ってきたとき
- ☆ トイレの後
- ☆ 調理の前
- ☆ 食事の前



正しい 手の 洗い方

- ① 十分にせっけんを
泡立てて
- ② 手のひらを含わせて
よくこする
- ③ 手の甲を
伸ばすようにこする
- ④ 指先、爪の間を
入念にこする
- ⑤ 指の間を十分に洗う
- ⑥ 親指のまわりも
よく洗う
- ⑦ 手首も忘れずに洗う
- ⑧ 十分水で流し、清潔なタオル
(又はペーパータオル)で
よく拭き取って乾かす

