

6 手を洗おう



# こまめに手を洗おう

～おいしく食べるには、きれいな手から～

目に見えなくても  
手には細菌や  
ウイルスがついて  
います



手洗いは  
食中毒予防の  
基本です

## 佐世保市の食中毒発生状況

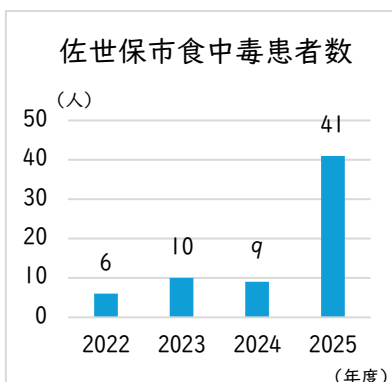
佐世保市では食中毒は

**毎年発生しています。**

食中毒を防ぐためには、

**普段からの手洗いの徹底**

が大切です。



## 手洗いのタイミング

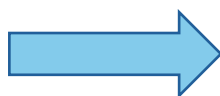
✓ 外出から帰った時

✓ ごはんを食べる前

✓ トイレの後

✓ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後

このタイミングで  
必ず**正しい手洗い**を  
しましょう!



## 正しい手洗い 6つのステップ

①流水でよく手をぬらし、  
石鹸をつけ、手のひらを  
よくこすります。



②手の甲をのばすように  
こすります。



③指先・爪の間を念入りに  
こすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり  
洗います。



⑥手首も忘れず洗います。

