

## 手洗い方法を見直そう！

Q子：外は寒いですね～。雪かきをしてきたから、おなかがペコペコです。おやつ肉まんを食べよっ♪

博士：ちょっとまった！手は洗ったのかね？外から帰った後の手には細菌やウイルスがたくさん  
ついているんじゃぞ。

Q子：細菌やウイルスなんかついているようには見えないけどなあ～。

博士：目に見えないからといって、きれいとは限らんぞ。下の写真は、手のひらにどれだけ細菌がいるかを  
実験した結果じゃ。

Q子：きゃー！きたない！！手洗い前の手には、こんなにたくさんの細菌がいるんですね！



博士。  
マイペース型。



Q子。助手。  
いつも前向き。



ネコ。  
しゃべれる。



博士：うむ。じゃが、正しい手洗いをすれば、右の写真のようにきれいな手になるんじゃぞ。

(写真：食品安全委員会)

今回は、一緒に正しい手洗い方法で手を洗ってみよう！

## 覚えよう！正しい手洗い

① 流水で手を洗う



② 洗剤をよく泡立てる



③ 手のひら・指の腹面を洗う



④ 手の甲・指の背を洗う



⑤ 指を交差させ、指の間・股を洗う



⑥ 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



⑦ 指先を洗う



⑧ 手首を洗う



⑨ 流水で洗剤をよく流す。きれいなタオル等で手をふき、乾燥させる



手洗い後にアルコール消毒をする場合は、手に水分が残っていると消毒の効果が薄れてしまうんや～。  
しっかり水分をふきとった後にアルコールで消毒するんだんや～。

## 2回洗いが効果的！

Q子：正しい手洗いは、思ったより時間がかかりますね～。

博士：そうじゃ。最低でも1回20秒は必要じゃな。

特に手が汚れているときは2回洗うとよいぞ。

実験から、25秒間の手洗いを2回行くと、75秒間の手洗いをを行った以上の効果があることが分かっているぞ。



手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返す	約数個

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006)

## こんな時には必ず手洗いを！

Q子：2回洗って、きれいな手になりました。外から帰った後以外には、いつ手を洗ったらいいんですか？

博士：うむ。いい質問じゃ。手洗いのタイミングを右の図にまとめてみたぞ。調理の前、生肉など汚染源となる食品に触れた後やペットなどの動物に触れた後には洗うべきじゃのお。ノロウイルスが流行している今の時期には、特にトイレの後や調理の前の手洗いには気を付けたいものじゃな！

Q子：はい！あっ、肉まんが冷めちゃいますよ。

博士、早く食べましょう！

### 手洗いのタイミング

調理の前



生肉など汚染源となる食品に触れた後



盛り付け前



食事の前



ゴミの処理後



外から帰った後



ペットなどの動物に触れた後



トイレの後



## 岐阜県の食品安全に関する取組み（出前講座）

博士：岐阜県では、食品の安全に関する正しい知識を身に付けてもらうため、出前講座を行っているんじゃぞ。

その中で正しい手洗いについても伝えているんじゃ。

Q子：へえ～！クイズ大会もありますね。楽しそう！

### 食品の安全、知っく講座

(対象) 大学生以上

(内容) 食品の安全（食中毒、食品表示）  
食育の進め方など

### 中高生向け食品の安全、知っく講座

(対象) 中学生、高校生

(内容) 食中毒予防、食品表示

### ジュニア食品安全クイズ大会

(対象) 小学校3年生以上の児童・保護者

(内容) 食中毒予防、バランスのよい食事など



〈参加者の感想より〉

- ・食中毒の発生するタイミングや、予防するために気を付ける事を考えるきっかけになった。
- ・食中毒を予防するために、自分で料理をする時はしっかり手を洗おうと思った。
- ・クイズ大会の後、児童が2回洗いをすぐに実践していた。（小学校の先生より）