



# 打倒！食中毒・新型コロナウイルス しっかり手洗いを実践しよう！

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2022.2



食事が作られ、食べられるまでには、手を触れる機会が多くあります。  
そのため、手が汚れたまま様々な作業を行うと、食中毒をはじめ、現在猛威をふるう  
新型コロナウイルスへの感染の可能性が増します。



寒く、冷たい水に触れるのはおっくうだなと感じる時期ですが、帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに効果のある手洗いを実践し予防対策をしましょう！

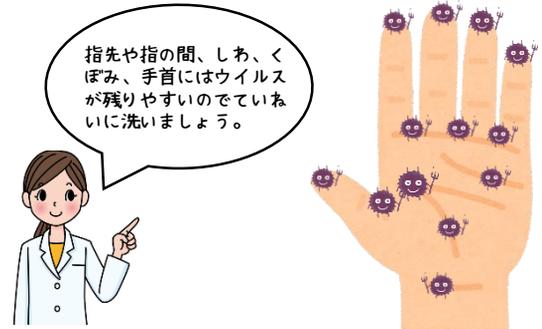
## ✳️ 手洗いの時間と回数による効果 ✳️

厚生労働省ホームページ改編

| 手洗いの方法                     | 残存ウイルス数               |
|----------------------------|-----------------------|
| 手洗いなし                      | 約100万個                |
| 流水で15秒手洗い                  | 約1万個 $\frac{1}{100}$  |
| 洗剤で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ      | 数百個 $\frac{1}{10000}$ |
| 「洗剤で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」×2回 | 数個 $\frac{1}{100}$    |

出典：森功次他：感染症学雑誌2006.Vol80.No.5

## ✳️ 汚れが残しやすい部分 ✳️



## 正しい手の洗い方

③～⑦の洗いを10秒

|  |                               |                                      |                                   |                           |
|--|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| <p>①</p> <p>爪は短く切っておきましょう。時計や指輪を外しておきましょう。</p> | <p>②</p> <p>流水でよく手をぬらします。</p> | <p>③</p> <p>石けんをつけ、手のひらをよくこすります。</p> | <p>④</p> <p>指先や爪の間を念入りにこすります。</p> | <p>⑤</p> <p>指の間を洗います。</p> |
|--|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|

⑩のすすぎを15秒

|                                  |                             |                             |  |                            |
|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|----------------------------|
| <p>⑥</p> <p>親指と手のひらをねじり洗います。</p> | <p>⑦</p> <p>手首も忘れず洗います。</p> | <p>⑧</p> <p>流水でよくすすぎます。</p> | <p>⑨</p> <p>使い捨てペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取ります。</p> | <p>⑩</p> <p>きれいになりました。</p> |
|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|----------------------------|