

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でん丸



新生活が始まり、何かとバタバタ忙しい日々も少し落ち着いてきましたでしょうか。
今年度も「レッツ食育～号外編～」として、毎月19日の食育の日前後に情報発信させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

正しい手洗い～安心・安全な食生活の推進～

突然ですが、食事の基本となる正しい「手洗い」ってご存じですか？

本市でも影響を及ぼしている新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」です。そこで、今回は正しい手洗いについてご紹介させていただきます。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼ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します。

6



手首も忘れずに洗います。

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

出展：厚生労働省ホームページ

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう！

