



《衛生的な「しっかり手洗い」のポイント》

衛生的な「しっかり手洗い」のポイントをご紹介します。

しっかり丁寧な手洗いで、キッチンの衛生管理を徹底しましょう。

ハンドソープを使って、30秒以上の時間をかけて、汚れを洗い残しやすいポイントを意識し、洗い残しを防ぐ「徹底！手洗い6つのステップ」に沿って隅々まで洗います。その後、流水で泡をしっかり洗い流します。また、手洗い前後に汚れやバイ菌を手につ着させてしまうおそれのある“ノータッチポイント”にも気をつけましょう。

《できるだけ汚れた場所を触らない“ノータッチな手洗い”》

ノータッチポイント① 『せっけん』 せっけんには触らず、ポンプ式や自動式のハンドソープを使おう

他の人と共有で使用するタイプのせっけんが実は衛生的ではないことをご存知でしょうか。前に洗った人の手に付着していた汚れや、バイ菌・ウイルスが、せっけんやせっけんを入れてある網袋に付着している可能性があります。

衛生的かつ徹底した手洗いには、せっけんを触らずに手を洗うことができるポンプ式や自動で泡が出るタイプのハンドソープなどが理想的です。特に、ポンプ部分の汚れが気になる方、ポンプを押す力が弱い小さなお子様向けや高齢者の方には、自動で泡の出るハンドソープがお勧めです。

ノータッチポイント② 『タオル』 共有のタオルは使わず、ペーパータオルなどで手を拭こう。

手を拭くタオルを共有で使っていたり、使いまわしていたりすると、タオル自体がバイ菌に汚染されている可能性があります。もし、普段、『ささっと手洗い』で済ませて、手に汚れやバイ菌が多く残っている状態で、何度も同じタオルを使って手を拭いていたとしたら、手洗い後に、再び、汚れやバイ菌を手につ着させているかもしれません。手洗い後に手を拭く際は、ペーパータオルなどを使うか、毎回タオルを交換しましょう。

ノータッチポイント③ 『蛇口』 蛇口を閉める際は、手を拭いたペーパータオルなどを使おう。

水道の蛇口（ハンドル）も手洗い時の二次汚染スポットです。手を拭いた際に使ったペーパータオルなどを使って、直接蛇口に触れずに栓を閉めましょう。

《洗いの残しを防ぐ「徹底！手洗い6つのステップ」》

(監修:東北大学大学院医学系研究科 賀来満夫先生)

1. 手のひらを合わせてよくこすろう
2. 手の甲を伸ばすようにこすろう
3. 指先や爪の間も念入りにこすろう
4. 指の間も十分に洗おう
5. 親指と親指のつけ根を洗おう
6. 手首を軽く握りながら洗おう

- ・手を洗う前は、腕時計やアクセサリーは外しましょう。
- ・タオルはひとりずつ個人用に、清潔なものを用意しましょう。
- ・特に汚れが落ちにくい、指の先、手首、親指、手のしわに注意してください。
- ・お子さんが手を洗う時には、大人が付き添い、確認をすることが重要です。

