

ステップ4 正しい手洗い方法を身につけよう

ノロウイルスやO157などの食中毒や風邪、インフルエンザなどは、手についたばい菌（細菌やウイルス）が口や鼻から体に入ることでも感染します。

正しい手洗いは、簡単で効果的な予防方法ですので、しっかり手を洗って元気に生活しましょう。

1 こんな時には必ず手を洗おう！

①トイレの後、②学校に着いた後、③家に帰った後、④遊んだ後、⑤ペットに触った後、⑥食事やおやつの前には、必ず手を洗いましょう。

◆料理をする前、掃除や洗たくの後など、お手伝いの時も忘れずに洗いましょう。

2 しょうすな手の洗い方

①手をぬらして石けんをつけ、手のひらをもむようにしてよく洗う。



②手の甲、親指、指のつけ根、爪の先、指と指の間もていねいに洗う。



③手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。



④きれいなタオル（ハンカチ）でしっかりふく。

◆タオルがぬれたままだと細菌が増えやすいので、注意が必要です。



3 手洗いはこんなに効果的

石けんを使った手洗いで、手のひらのばい菌をどれだけ落とせるかという実験では、

- 15秒間で10分の1
- 30秒間で100分の1にまで減るといった結果もあります。

ステップ5 こんな食べ物に注意しよう

私たちがふだん食べている食べ物でも、調理の仕方をまちがえれば、体に害を与えるものもあります。料理するときは、正しい調理方法を守って、おいしく安全に食べるように心がけましょう。

1 ジャガイモ

芽が出ている部分や緑色の部分は中毒の危険があります。きれいに削り取って調理しましょう。



2 青梅（あおうめ）

生の実を食べると中毒を起こすことがあります。梅干し、砂糖づけなど加工したものを食べましょう。



3 ワラビ

十分にあく抜きをしないと害があります。熱湯にワラビを入れ木の灰や重曹をふりかけ、ふたをして一晩置いてから調理しましょう。



4 豚の生肉やレバー

生の状態ではウイルスや寄生虫がいる可能性があるため、よく焼いたり煮たりして食べましょう。



5 白インゲン豆などの乾燥豆

ほとんどの豆類はそのままでは中毒をおこします。乾燥豆は水にさらしてしっかり加熱しましょう。



6 貝類（二枚貝）

生の貝には、ノロウイルスなどが含まれていて食中毒の危険があります。新鮮な生食用以外は、必ず加熱して食べましょう。



食品の安全について考えてみよう！

～小学生を対象とした食品安全教室～

●ステップ1
食品表示を学ぼう

●ステップ2
ばい菌のことを知ろう

●ステップ3
食中毒を予防しよう

●ステップ4
正しい手洗い方法を身につけよう

●ステップ5
こんな食べ物に注意しよう

栃木県

とちぎ食の安全・安心インフォメーション

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e07/life/shokuseikatsu/anzen/info.html>

