

# あんあんニュース



防ごう!  
食中毒

## 自分の手が食中毒の原因に!? 予防のキホンは手洗い!



いろいろなものに触れる手は、キレイに見えても意外と汚れています。きちんと手を洗わないと、細菌やウイルスが手を介して食べ物に付着し「食中毒」を引き起こすことがあります。特にこの時季に多く見られるウイルス性食中毒の代表格「ノロウイルス」は細菌より小さく、アルコールがあまり効きません。石けんを使って細菌やウイルスをしっかり洗い流し、食中毒を防ぎましょう。

## 手洗いのタイミング

嘔吐物などを処理した後

咳・くしゃみの後 鼻をかんだ後

外から帰宅した後

動物に触れた後

調理の前後や食事の前

トイレの後 オムツ交換の後

他にも生の肉や魚卵を扱った後などこまめに手を洗おう!

## 手洗いは2度洗いが効果的!

石けんを使った手洗いを2回繰り返すと、1回だけしっかりと洗った時以上の効果が証明されています。

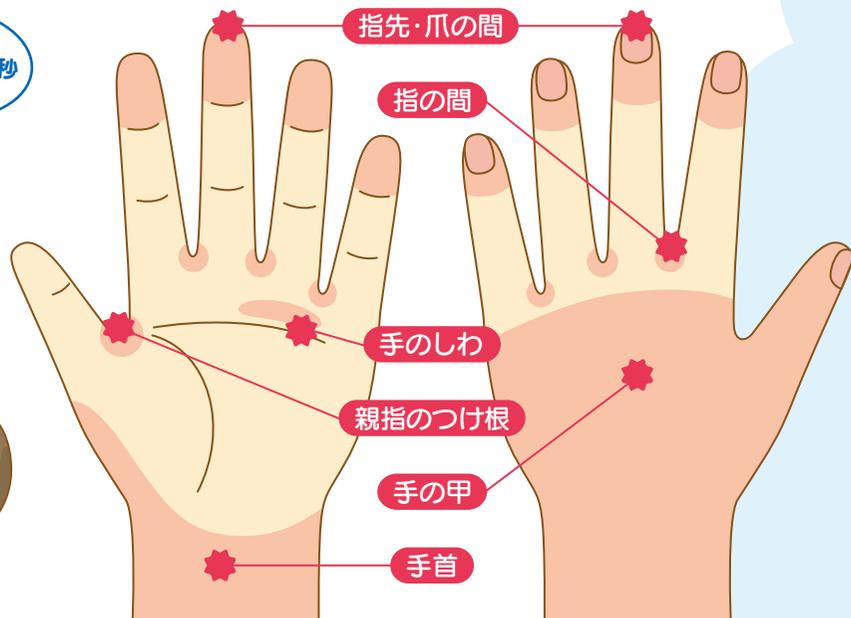
手洗い前

1回目 石けんを使って約30秒洗う

2回目 石けんを使って約30秒洗う

手洗いすることで表面の汚れが落ち、隠れていた細菌が検出されることがありますが丁寧に手洗いを行えば細菌は減少します。

さらに 汚れが残りやすい箇所を 意識して洗おう!



### 手洗い後に気をつけたいポイント

- 1 タオルの共有はしない  
手に残っていた細菌やウイルスがタオルに付着している恐れがあるため、都度清潔なタオルを使用するかペーパータオルで水気を拭きとりましょう。
- 2 ケアも忘れずに  
頻繁に手を洗うことで皮脂が失われて乾燥し、手が荒れやすくなります。手が荒れているとそこから細菌やウイルスが入り込みやすくなったり、洗い残しの原因になったりするため保湿するなどケアを行うことも大切です。