

# 手洗いは、感染症・食中毒予防の基本です

## 正しい手の洗い方

手を洗う前に…

- 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



流水で手を洗い、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗いします



手首も忘れずに洗います



十分に水で流します  
(20秒程度)



ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます



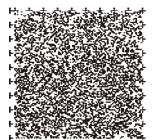
多摩小平保健所  
オリジナルキャラクター  
あらうさぎ

➡ 流水・石けんで、もみ洗い・すすぎを繰り返しましょう  
**(30秒×2)**

➡ 特に**指先・手のしわ・爪の間**は洗い残しに注意



効果的な手洗い方法を動画で確認しよう！  
東京動画「めざせ！手洗いマスター  
あらうさぎと手を洗おう」



# こまめな手洗いで感染症・食中毒予防

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、気づかないうちに菌やウイルスが手についている可能性があります。

菌やウイルスがついた手で顔や食べ物を触ることは、感染症や食中毒の原因となります。

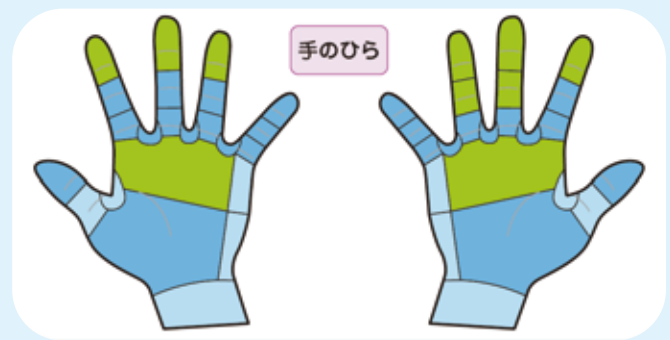
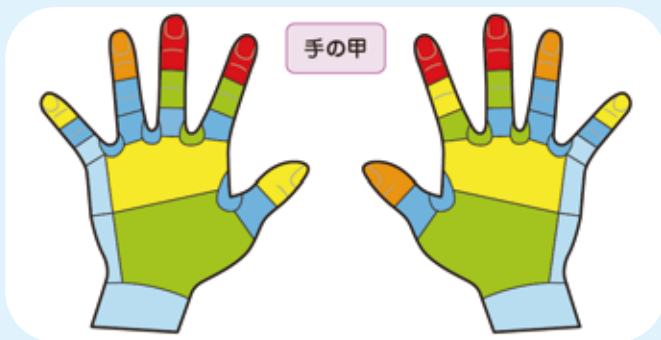
人は1時間に**平均23回**  
顔を触っています！



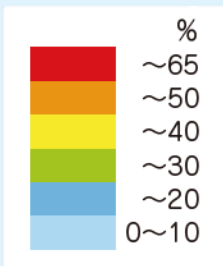
**食事の前、外出先からの帰宅時、調理の前後、トイレの後**など、こまめに手を洗いましょう。

(参考文献) 厚生労働省ホームページ、Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws.  
Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015  
Feb 1; 43(2):112-114 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

## ！ 洗い残しに注意



(平成21～22年度に東京都多摩小平保健所が実施した1,412名の調査結果より)



洗い残した人の割合

特に**指先・手のしわ・爪の間**  
は注意して洗いましょう。

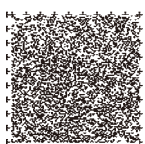


多摩小平保健所オリジナルキャラクターの

**うたって おどって 感染症対策!**  
**「しっかり手洗い きっちりマスク」のうた**



ホームページで公開しています。ぜひご視聴ください。



このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れてあります。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。

## 東京都多摩小平保健所

所在地：東京都小平市花小金井一丁目31番24号  
電話：042-450-3111(代表)  
登録番号(4)7  
令和5年3月発行

