

手洗いの方法

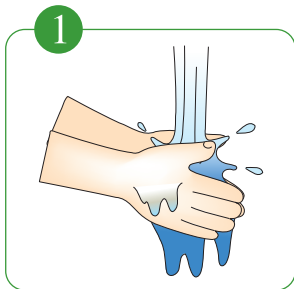
手洗いはどのようにすればいいの？

こういうときに手を洗いましょう

- ごはんやおやつを食べるとき
- お手伝いで食べものをさわるとき
- お家に帰ったとき
- 学校に着いたとき
- 動物をさわったとき

こういうことにも注意してね

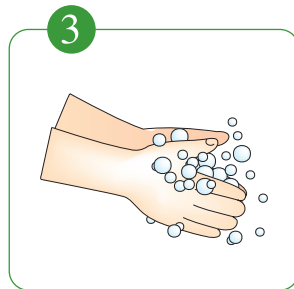
- 手をふくハンカチは毎日きれいなものを持っていきましょう
- 爪を短くしていないと汚れが落ちにくくなります
- 石けんをよく泡立てましょう



1 手を水でぬらす



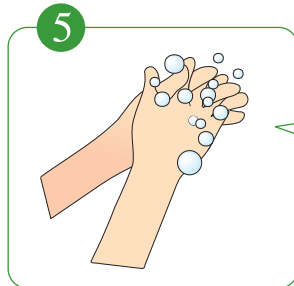
2 手洗い石けんをつける



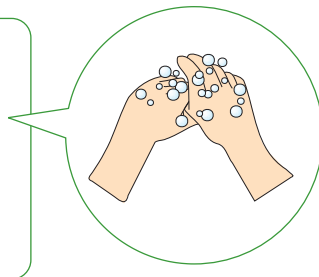
3 よく泡立てる



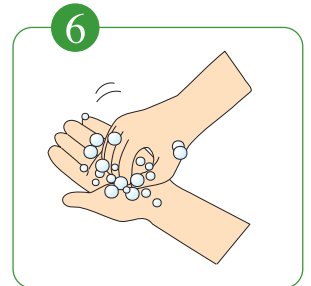
4 手のひらと甲 (5回ずつ)



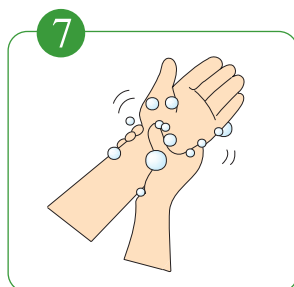
5 指の間 (5回ずつ)



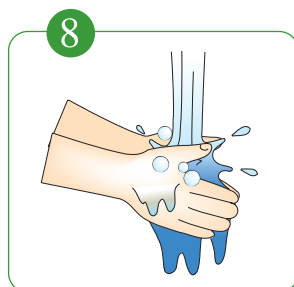
親指洗い (5回ずつ) も忘れないでね



6 つめ・指先 (5回ずつ) (つめブラシがあったら使ってね)



7 手首 (5回ずつ)



8 水で十分にすすぐ



9 清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

参考

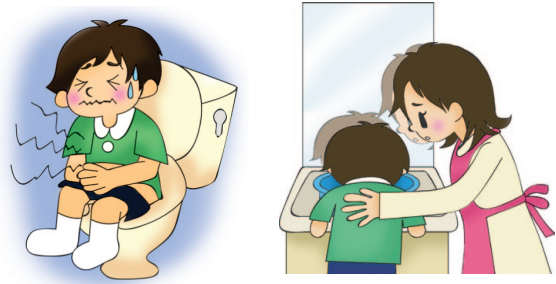
ノロウイルスで気をつけること

- ノロウイルスにより吐いたり下痢などを起こす人は、一年中いますが、特に冬季に多くなっています。一般的に症状は軽いのですが、子どもやお年寄りなどでは重い症状になったり、吐いたものをまちがってのど（気道）に詰まらせて死亡することがあります。
- ノロウイルスによる病気を予防する薬（ワクチン）はなく、また、病院での治療も点滴などで、特効薬はありません。

- ノロウイルスは、食品からだけでなく、手指などについてウイルスを口から取り込んで感染することもあります。このため、食事の前やトイレの後などには必ず手を洗うといった予防対策を心がけましょう。
- ※石けん自体にはノロウイルスをやっつける効果はありませんが、手の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

食中毒かな？と思ったら

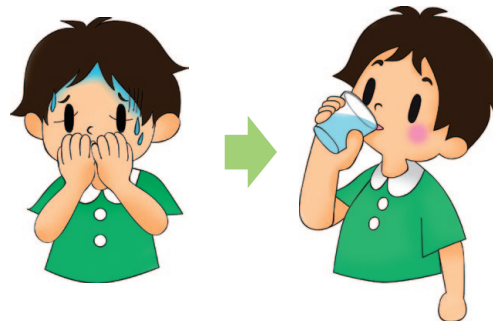
- 注意はしていても食中毒になってしまうこともあります。
下痢でひんぱんにトイレへ行く、吐き気がする、くり返し吐く、というような症状が出たら、お医者さんにみてもらいましょう。



- 食中毒はできるだけ早い治療ちりょうを受けることにより、病気を軽くすることができます。
思い当たることがあれば、お医者さんに聞いてみましょう。



- 特に、吐いたり下痢をしている人は、水分を多くとるようにしましょう。



※食べてから病気になるまでに長い時間がかかるものもあり、実際には食中毒にかかっているにもかかわらず「カゼかな？」と気がつかないということもあります。

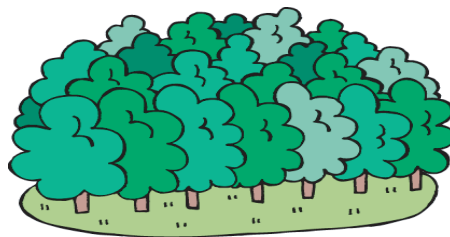


細菌のまめちしき

—— 自然界にはとてもたくさんの細菌がいます ——

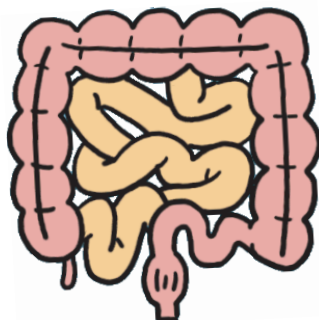
私たちが住んでいるこの地球上には、とてもたくさんの細菌がいます。たとえばスプーン1杯の土の中には数十億個^{おく}の細菌がいるといわれています。

それらは自然界にとってなくてはならない存在です。山や森や林の土がやわらかくほくほくしているのは、細菌などの働きによるのです。



—— 人の体の働きを助ける細菌 ——

人の体の中にも常に細菌がいて、体の働きを助けています。



それらの細菌は、食べたものからエネルギーやその他の体に必要な成分を吸収するのを助けたり、体内に入ってきた悪い細菌から体を守ったりしています。

—— 暮らしの中の細菌 ——

自然界に存在する細菌は私たちの暮らしの中でたくさん利用されています。

ゆでた大豆の中でなっとう菌が増えて、なっとうができます。みそやしょう油、酒などはこうぼ菌^{にゅうさん}の働きが利用されています。乳酸菌の働きがなくては、つけものやヨーグルト、チーズをつくることはできません。



発行:厚生労働省医薬食品局食品安全部

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL 03-5253-1111(代)

厚生労働省のホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
食品安全情報 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/index.html>