

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和3年度
5月号

5月食育目標
普通科・職業科・就業技術科
：食事の衛生について気をつけよう

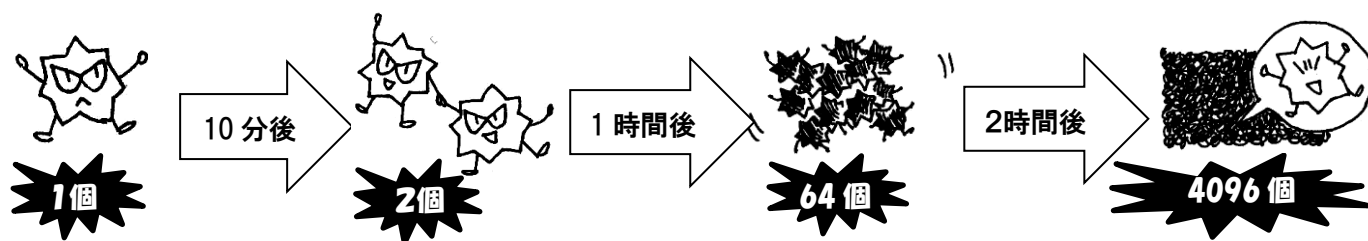


手洗いの時間が重要！自分と周りの人のために

いろいろな所を触る手には、たくさんの細菌や、ウイルスが付着しやすいです。手を洗わない状態では、100万個以上の細菌や、ウイルスがついている場合があります。時間がたてばたつほど、数は増えていくので、定期的な手洗いをする事で、感染症を予防することができます。しかし、水だけで洗うなどの手洗いでは、意味がなく、菌を増やしてしまうこともあります。

- ① 15秒、水で流して洗うだけ→ まだ1万個もウイルスが手に付いたまま。
- ② せっけんを使い15秒もみ洗いして、15秒水で流す→ 数百個に減る。
- ③ ②を2回繰り返して洗う→ 数個くらいに減る。

【細菌・ウイルスの増え方】



<こんな時は忘れずに手洗いを！>

トイレから
出たとき



料理をする前
食事をする前



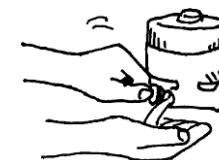
家に帰ってきたら



正しい手洗いの仕方



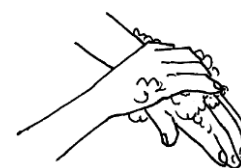
① 手を水でぬらす。



② せっけんをつける。



③ 手のひらを洗う。



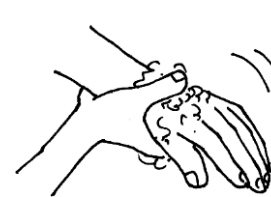
④ 手の甲を洗う。



⑤ 指の間を洗う。



⑥ 指先を洗う。



⑦ 手首を洗う。



⑧ 水で洗い流す。

手洗いの後は、ハンカチでふきましょ
う！手に水気が残っ
たままだと、
菌が増えて
しまいます！



※アルコールがある場合は、最後に手にもみこみましょう！