

正しい手の洗い方

手洗いは食中毒予防の基本です。

- ・手洗い設備には、石けん、消毒液（逆性石けん、消毒用アルコール等）、爪ブラシ、ペーパータオルを備えておきましょう。
- ・手洗い設備はひじまで十分洗える大きさで、水以外に湯が出るとより洗いやすくなります。
- ・爪は短く切り、指輪、時計などは着けないようにしましょう。



1 指輪や腕時計をはずす。



2 流水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。



3 手のひらと甲を洗い、指の間も洗う。



4 指先と爪の間も洗う。



5 手首も洗う。



6 流水でよく洗い流す。



7 もう一度石けんをつけ②～⑤を行う。



8 流水でよく洗い流し、ペーパータオルを用いて手を拭く。



9 消毒液を用いて消毒する。

手洗いミスの発生部位

指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわ等は汚れが残りやすい部分です。

手の甲



手のひら



■ 頻度が高い

■ 頻度がやや高い

出典：日本環境感染学会監修 病院感染防止マニュアル(2001)より抜粋