



# 栄養科通信 6月号



## 食事の前は手を洗いましょう！！

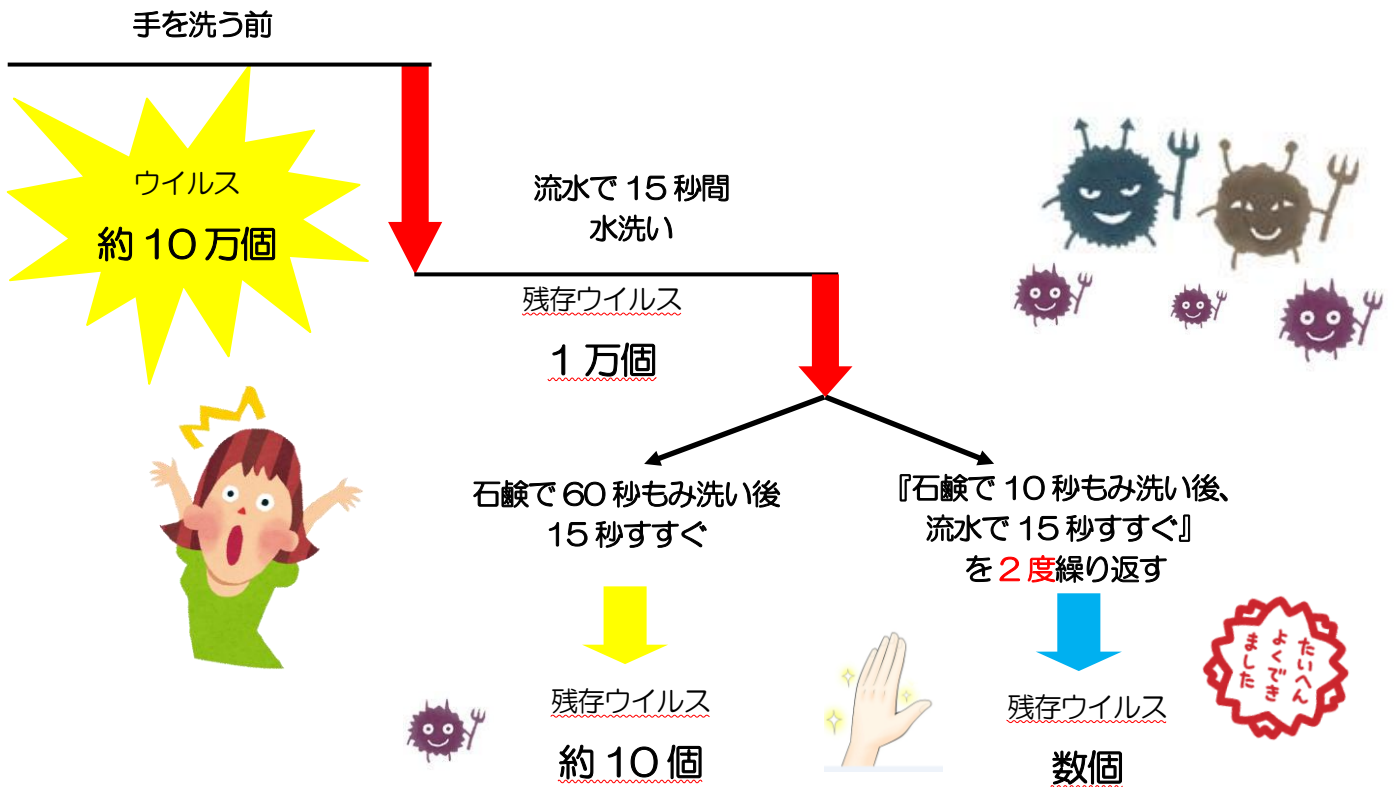
気温が上昇し湿度が高くなると、食中毒の原因となる菌が増殖しやすくなります。

予防の原則はバイ菌をつけない・増やさない・やっつけることです。

基本は手洗い！これからの季節は特に注意しましょう。

### ～正しい手の洗い方～

準備	水洗い	石けん洗い	すすぎ	乾燥
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 爪は短く切る</li> <li>● 時計や指輪を外す</li> <li>● 手荒れのケア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 流水で軽く洗う</li> </ul>	<p><b>2度洗いが効果的！</b> 洗い10秒→すすぎ15秒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● よく泡立て、指先・指の間・手首まで念入りに</li> <li>● 流水でよくすすぐ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使い捨てペーパータオルや清潔なタオルを使用</li> </ul>



※ノロウイルスは、感染力が強く 10~100個の少量でも感染します。