栄養科通信 6月号

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

食中毒予防の３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。

感染症対策にも繋がるので、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
- 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

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 指先・爪の間を念入りにこすります。

3 手の甲をのばすようにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

栄養科・給食委員会