



食中毒を予防しましょう！

令和元年6月
さいたま市 保育課

これからの時期、気温と湿度が高くなり、かびや細菌が発生しやすくなります。食中毒と聞くと、飲食店で起こるイメージがありますが、家庭での発生も多く報告されています。

家庭でできる食中毒の予防について、ご紹介します。

1、食中毒予防の基本は、手洗い

手はきれいに見えても、見えない細菌やウイルスが付いて、知らず知らずのうちに持ち込んだり、持ち出したりと運び屋となってしまいます。

この見えない敵である細菌やウイルスを除去するには、手洗いが大切です。

2、手洗いのポイント



- ① しっかりと石けん液を泡立てる。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けんが行き渡りません。
- ② 下の手洗いの手順で行うと30秒かかります。30秒の手洗いを身に付けるために、砂時計やタイマーを使用するとよいでしょう。
- ③ 2回手洗いを実施することで、細菌やウイルスの除去効果が高くなります。

3、手洗いのタイミング



- ① 調理の前
- ② 生の肉、魚、卵などの食品に触った後
- ③ 食事の前
- ④ トイレやおむつ交換の後
- ⑤ 外出先から帰ってきたとき
- ⑥ 動物に触った後など



♪声に出しながら、手をあらってみよう♪

出典：サラヤ株式会社