



えいせいめん き しょうじ  
衛生面に気をつけて、食事をしよう！

気温も上がり、蒸し暑い日が増えてきましたね。これからの時期は食中毒が発生しやすい季節です。食事を  
するときは、手洗いなどの衛生面に気をつけるようにしましょう！

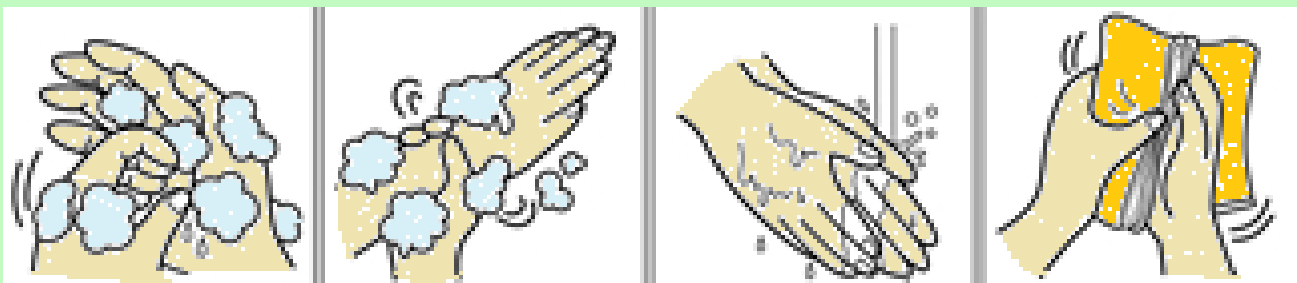
さて、みなさんは毎日しっかり手洗いができていますか？急いでいるときなど、ついついおろ  
そかになってしまいがちです。手には目に見える汚れの他にも、目に見えない細菌などがたく  
さんいます。正しい手洗いの方法を身につけましょう！



ただ てあら ほうほう  
～正しい手洗いの方法～



- ①みずでぬらして、せっけんをよくあわだてる。
- ②てのひらをよくこすりあわせる。
- ③てのこうをもうかたほうのてのひらでこする。
- ④ゆびのあいだもわずれずに！



- ⑤ゆびさきと、つめのよごれもおとす。
- ⑥てくびをぐるぐるきれいにあらう。
- ⑦せっけんのあわをみずでよくながす。
- ⑧きれいなハンカチやタオルでよくふく。

ゆびさき 指先・つめ

ゆび あいだ 指の間



ちゅうい  
ここを注意！

指先・つめ、指の間、手首などは洗いのこ残しが多いところ  
です！特に注意して洗  
いましょう。

しょういくげっかん

6月は食育月間です

「食」は私たちが生きていくうえで欠かせない  
もので、健康で豊かな生活を送るためにも  
大切なものです。この機会に、白ごろの食事のあ  
り方について見直してみましよう！

