



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、手洗いなどの衛生面に気をつけるようにしましょう！

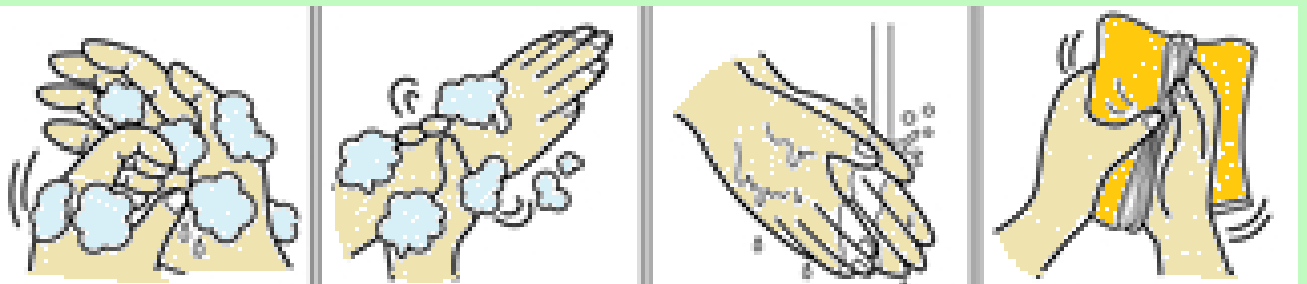
さて、みなさんは毎日しっかり手洗いができていますか？急いでいるときなど、ついついおろそかになってしまいがちです。手には目に見える汚れの他にも、目に見えない細菌などがたくさんいます。正しい手洗いの方法を身につけましょう！



～正しい手洗いの方法～



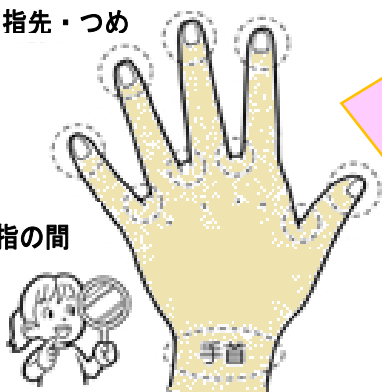
- ①みずでぬらして、せっけんをよくあわたる。
- ②てのひらをよくこすりあわせる。
- ③てのこうをもうかたほうのてのひらでこする。
- ④ゆびのあいだもわずれずに！



- 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。

指先・つめ

指の間



ここを注意！

指先・つめ、指の間、手首などは洗いが残しやすいところ！特に注意して洗いましょう。

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ので、健康で豊かな生活を送るためにもとても大切なものです。この機会に、日ごろの食事のあり方について見直してみましょう！

