

にほん しょくひん えいせい きょうかい の

えい せい てき

衛生的な

て あら
手洗い

- 子ども よう -

やってみよう



1



1) まずは 水で
手を あらおう

せっけんをつけるまえに、水で
手を あらい、よごれを おとそう。
そうすると、せっけんがよくあ
わ立つよ。

2



2) セッケンをつけよう

手のひらに セッケンをつけて、
よく あわ立てよう。水だけでは、
ばいきんが とれにくいんだ。

3



3) 手のひらと ゆびの
はらを あらおう

いろいろな ばしょに ふれる 手の
ひらや ゆびの はらは、ばいきん
がつきやすいよ。しっかり あら
おう。



しわ や へこんでいる ぶぶんは、
ゆびをつかって、ていねいに あ
らおう。

の ところが ゆびの はら

4



4) 手の こうと ゆびの
せを あらおう

手の こうと ゆびの せを、手の
ひら で こすって あらおう。



ゆびの ねもと から ゆびの 先ま
で、あらいのこしが ないように、
ていねいに うごかして あらおう。

の ところが 手の こう

の ところが ゆびの せ

5



5) ゆびと ゆびの あいだ や
つけねを あらおう

ゆびの あいだ や つけねは、よご
れが のこりやすいよ。ゆびの あ
いだは、1 ぽんずつ ていねいに
あらおう。



ゆびの つけねも わす
れずに あらおう。

の ところが ゆびの
つけね

6



6) おやゆびと おやゆびの
つけねを あらおう

おやゆびは あらうのを わすれが
ちだから 気をつけてね！
はんたいがわの 手で にぎって、
くるくるまわして あらおう。



おやゆびの つけねの ふくらんだ
ところも よごれやすいよ。
トイレのあとに ばいきんが つき
やすい ばしょだから、しっかり
あらおう。

7



7) ゆび先を あらおう

ゆび先を、手のひらに おしつけ
て、こすりながら あらおう。
つめの まわりも よごれやすいか
ら、わすれずに あらおう。

8



8) あわを 水で よく ながそう
あわには、よごれ や ばいきん が
ふくまれているよ。
きれいな水で しっかり ながそう。

★すぐく よごれていたら ②～⑧を
もういっかい くりかえそう！

9



9) 手を ふいて かわかそう

かわいた きれいな タオルで、よ
く ふいて かわかそう。
よくふくことで、まだのこってい
た ばいきんも いっしょに とれる
よ。



© 公益社団法人日本食品衛生協会

【商用利用を目的とする複写・転載・放送禁止】