

キッチンメール  
KitchenMailは札幌市保健所が発行しています。

# Kitchen Mail No.46

食品衛生ニュース  
キッチンメール

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

**TAKE FREE**

ご自由にお持ちください

もっとあんに  
**食**べたい、  
べてほしい  
人のための情報誌。

**SAPPORO**

正しい手洗い、出来ていますか?!

あなたはちゃんと洗えている?  
正しい手洗い方法を  
マスターしよう!



# 手洗いはなぜ必要なの？



みなさんは、いつ手を洗っていますか？  
 トイレの後？食事の前？それはなぜですか？  
 食中毒の原因となる細菌やウイルスは、**人の手を介して**食品に付着し、  
 体内に取り込まれてしまいます。  
 そのため手洗いは、調理するときや、食べる時にとても重要です。  
 本号では、手洗いの大切さとその方法について紹介します！

## 実験

### 手洗いで、細菌は減るのでしょうか？

手洗い前

見た目は  
きれいな手でも、  
細菌がたくさん  
います！

手洗い後



※黄色い部分が、細菌が目に見えるまで増えたものです。

石けんを使いしっかりと手を洗うと、たくさんいた細菌が大幅に少なくなりました。手洗いは、細菌やウイルスを手から洗い流す有効な方法です。しかし細菌やウイルスはとても小さく、手のしわのすき間や爪などに入り込んでしまうので、正しい手洗いをしないと洗い流せません。どのくらい小さいのか、次のページで見てください！

# 細菌やウイルスはとても小さい！

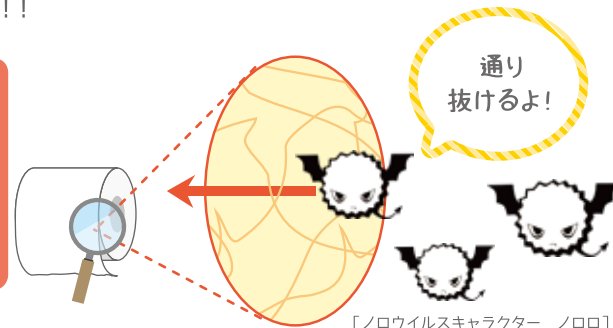
細菌やウイルスがどのくらい小さいか知っていますか？  
 ノロウイルスが、**もしも野球ボールほどの大きさだとすると**、細菌と人間の手のひらはどのくらいの大きさなのか比較してみましょう。



**細菌(サルモネラ)はワゴン車ほどの大きさですが、人間の手のひらは北海道ほどの大きさなのです！**

ノロウイルスや細菌は、トイレトペーパーも通り抜けるほど小さいので、トイレの後には手洗いが重要です！！

ノロウイルスが野球ボールなら、トイレトペーパーのすき間は25mプールほどの大きさです。  
 トイレトペーパーを30枚重ねても、ノロウイルスは簡単に通り抜けてしまいます！



**しっかり手を洗って、  
細菌やウイルスを手から洗い流そう！！**



# 正しい手洗い方法

さらに...

指輪や時計を外す&お湯を使うと手洗いがしやすくなり、細菌・ウイルスを効果的に洗い流せるようになります!

スタート!



手を水で濡らす

STEP1



石けんを手に取り泡立てる

STEP2



手のひら、手の甲を洗う

STEP3



指先、爪、しわの間を洗う

STEP4



STEP5



指を組んで、指の間をしっかりと洗う

STEP6



親指はねじるように



手首も忘れずに

STEP7

Point 1

爪の周りもしっかり!



蛇口を閉めて水を大切に使う!

目に見えなくても、外出先でたくさん菌を手につけているかもしれないよ



Point 2

親指は意外と汚れが残りやすい!

## 手洗いのタイミング

- 調理・食事の前
- 動物に触った後
- トイレの後
- 帰宅後
- など

いつ手洗いをするかが大事。タイミングに注意しよう!

手についた菌が口に入らないように!

Point 3

手の水分をとってから!

2回洗うと効果的!



手指用消毒剤を手にすりこむ

STEP10



ペーパータオル等で水分を拭き取る

STEP9



水で洗い流す

STEP8



ゴール!

# 消毒剤をうまく活用しよう!

ティッシュやスプレーなど様々な形態・成分の消毒剤が販売されていますが、使い方を間違えると消毒効果が得られないことも…。使用方法に気を付けて活用しましょう。

## POINT 1 アルコールは、水で薄まると消毒効果が激減↓↓↓

手指用消毒剤で一般的なアルコールは水で薄まると効果が著しく低下します。手洗い後は、手についた水分をよく拭き取ってから使用しましょう。

## POINT 2 アルコールは、ノロウイルスには消毒効果が薄△

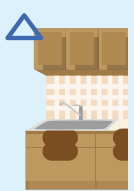

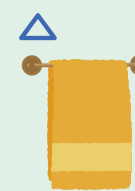


冬場に流行し下痢などを引き起こすノロウイルスは、アルコールで十分な消毒ができません。  
**消毒剤に頼らず、入念な手洗い**でウイルスを洗い流しましょう。

### アルコールの消毒効果

細菌	ウイルス	
	インフルエンザウイルス	ノロウイルス
◎	◎	△

●塩素系漂白剤は、ノロウイルスに十分な消毒効果がありますが、手洗いには適しません。

## 家の手洗い場を見直してみよう!

手を洗う場所		手を拭くもの		
 △	 ◎	 △	 ○	 ◎
台所	洗面台	共用タオル	ハンカチ	ペーパータオル
台所のシンクで手を洗うと、飛び散った細菌やウイルスが近くにある食材や食器を汚してしまいます。洗面台など専用の場所で洗いましょう。		家族でタオルを共用すると、細菌やウイルスを広める原因になることもあります。ハンカチなどをそれぞれ使い分けたり、使い捨てのペーパータオルの使用が衛生的です。		

# 災害時の衛生対策

災害時には、断水や衛生用品の供給不足などにより、食中毒や感染症が起こりやすくなります。手をできるだけ清潔に保ち、健康被害の発生を防ぎましょう。

## 手洗いをするための水が出ないときは


### 1 消毒剤を使う



ウェットティッシュ 手指用消毒剤

消毒効果のあるウェットティッシュやスプレーなどを使い、できる限り手指を衛生的に保ちましょう。

### 2 素手で食品に触らない



使い捨て手袋 ラップ ビニール袋

手指用消毒剤では、ノロウイルスなどは十分消毒できません。使い捨て手袋などを活用し、調理のとき、食べるときは食品に直接触れないようにしましょう。

### 3 口や鼻に触らないように気をつける



マスク

細菌やウイルスは、口や鼻から入ってきます。マスクなどで口を覆い、手で口や鼻に触れないようにしましょう。

### 4 流水で洗う(ため水には手を入れない)



バケツなどにくみ置きした水を使うときは、直接バケツに手を入れないようにしましょう。

消毒スプレーなどは防災セットの中に備えておく心安心だね!



ぼくと一緒に洗ってみよう!

# しろくま忍者の手あらいソング

「しろくま忍者の手あらいソング」は札幌の子どもたちに楽しく手洗い・うがいを覚えてもらうために作られた歌と踊りです。インターネットで動画やポスター、リーフレットなどを公開しています。手洗いの普及・啓発の目的でご使用いただけます。詳しくはホームページをご覧ください。



ぼくはしろくま忍者!  
手洗い忍法で正しい手洗い、  
うがいの方法を教えるよ!

[札幌市 手洗い・うがい啓発キャラクター しろくま忍者]

しろくま忍者の手あらいソング

検索

YouTubeで  
ご覧いただけ  
ます。

動画も見てね～



## 食品衛生に関する相談窓口

保健所	食の安全推進課	中央区大通西19丁目 (WEST19 3階)	TEL.622-5170
広域食品監視センター	食の安全推進課	中央区北12条西20丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟3階)	TEL.641-0635
中央保健センター	健康・子ども課	中央区南3条西11丁目	TEL.511-7227
北保健センター	健康・子ども課	北区北25条西6丁目	TEL.757-1183
東保健センター	健康・子ども課	東区北10条東7丁目	TEL.711-3213
白石保健センター	健康・子ども課	白石区南郷通1丁目南8	TEL.862-1883
厚別保健センター	健康・子ども課	厚別区厚別中央1条5丁目	TEL.895-5921
豊平保健センター	健康・子ども課	豊平区平岸6条10丁目	TEL.822-2478
清田保健センター	健康・子ども課	清田区平岡1条1丁目	TEL.889-2408
南保健センター	健康・子ども課	南区真駒内幸町1丁目	TEL.581-5213
西保健センター	健康・子ども課	西区琴似2条7丁目	TEL.621-4247
手稲保健センター	健康・子ども課	手稲区前田1条11丁目	TEL.688-8598

発行年月: 令和元年(2019年) 12月

編集・発行: 札幌市保健所食の安全推進課

[http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen\\_mail/](http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen_mail/)

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が市民向けに発行する、食の安全に関する情報をわかりやすく紹介する冊子です。



さっぽろ市  
02-F06-19-2278  
31-2-1493