

手洗いとうがい

手洗い・うがいは食中毒や感染症予防の基本です。正しい手洗いの方法を身につけ、毎日の生活の中で実践していきましょう。



「しろくま忍者の手あらいソング」で
バイキン忍者をやっつけよう！

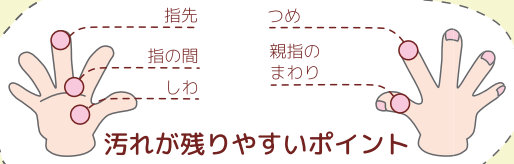
円山動物園の「しろくま忍者」が手洗い忍法でバイキンをやっつけ、きれいになった手で札幌の野菜を食べる札幌市オリジナル手洗いソングです。歌と踊りで、お子さんが楽しみながら正しい手洗い・うがいの手順を覚えることができます。

詳しくは札幌市公式ホームページをご覧ください。

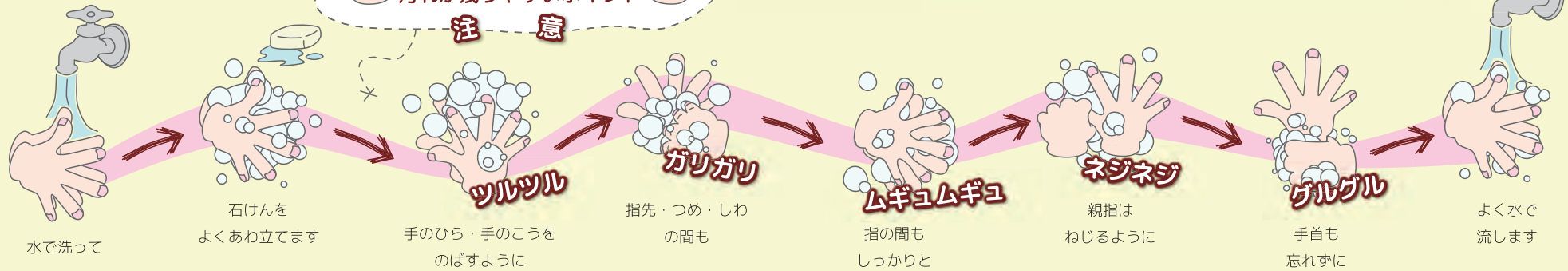
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/tearaisong/index.html>

動画・紙芝居・
ペープサートも
あるよ！

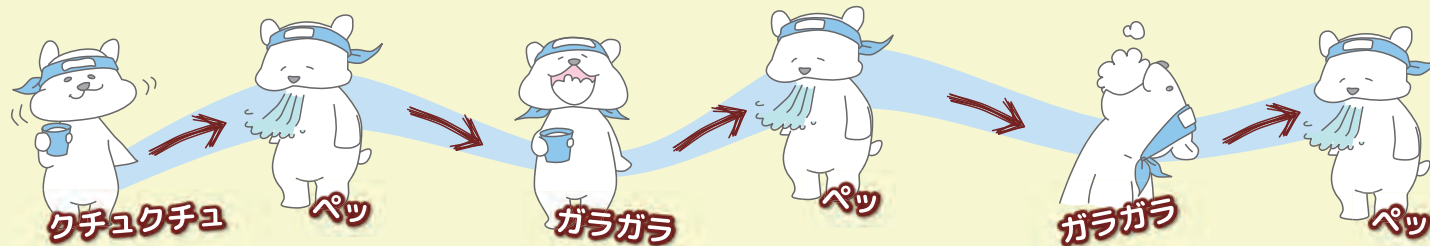
手洗い



注意



うがい



口に水を含んで強めに「クチュクチュ」してはき出します

口に水を含んで上を向き、のどの奥の方で15秒くらい「ガラガラ」してはき出します

もう一度、「ガラガラ」してはき出します

①手洗いのタイミング

次のようなときは手を洗うようにしましょう。

- 調理を始める前
- 生のお肉・お魚、卵などをさわった後
- トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換した後
- 動物にさわった後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前