４月の食育！！

「正しい」手洗い、できていますか？

わたしたちの手には、見えない汚れやウイルスがいっぱい！
食事の前の正しい手洗いで、食中毒や感染症を予防しよう。♪

正しい手洗いのしかた

① お願いのポーズ

流水でぬらし、石けんをつけ
手のひらで泡立てる。

② かめのポーズ

片方の手でもう片方の手の甲を洗う。

③ 山のポーズ

指の間をこすり洗いする。

④ おおかみのポーズ

指先・つめの間をこすり洗いする。

⑤ バイクのポーズ

親指をもう片方の手でねじり洗いする。

⑥ つかまえた！のポーズ

片方の手でもう片方の手首を洗う。

⑦

流水で石けんを洗い流す。

⑧

きれいなタオルやハンカチで
水気をよくふきとる。

※毎日きれいなハンカチを用意しておくこと、つめを短く切っておくことが大切です。

正しくていねいに手洗いすると、30秒くらいかかります。
童謡「どんぐりころころ」の１・２番を歌いながら洗うと、ちょうど
30秒くらいになります。心の中で歌いながら洗ってみてください。♪

正しい手洗いは、
自分だけでなく、家族や友だちを
食中毒や感染症から守ることにつながります。

最後はアルコールで
消毒をしましょう。

参考：花王ホームページ