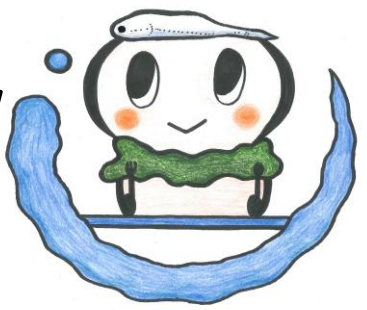


# しょくちゅうどく **食中毒** に気をつけよう!



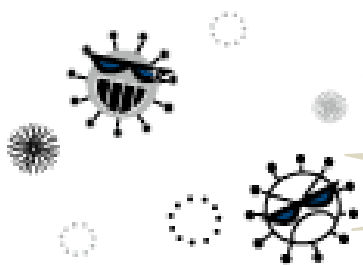
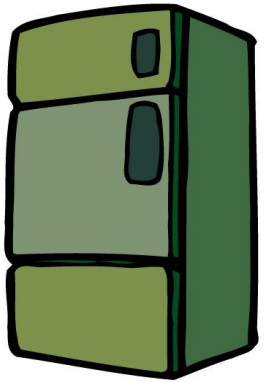
## しょくちゅうどくよぼう げんそく 食中毒予防の3原則

- 1 つけない!** . . . . . 手を良く洗い、食品保管の時は容器に入れたり、ラップをかけましょう!
- 2 増やさない!** . . . . . 肉・魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう! そして早めに食べましょう!
- 3 やっつける!** . . . . . ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。加熱をして殺菌をしましょう!

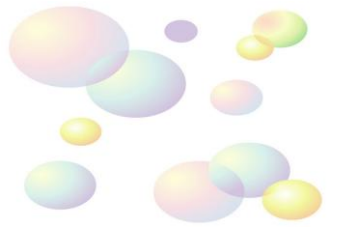
## しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防の6つのポイント

食中毒菌に汚染されていても見た目、においは変わらないので注意が必要です!

ポイント1	食品の購入	新鮮な物を選ぶ、消費期限を確認して購入する
ポイント2	家庭での保存	要冷蔵・冷凍の物は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する
ポイント3	下準備	石けんで手を洗う、肉や魚を使った調理器具はきれいに洗う
ポイント4	調理	十分に加熱する(食品の中心部が75℃、1分以上の加熱が目安)
ポイント5	食事	石けんで手を洗う、室温に長く放置しない
ポイント6	残った食品	きれいな容器で保存する、再加熱する



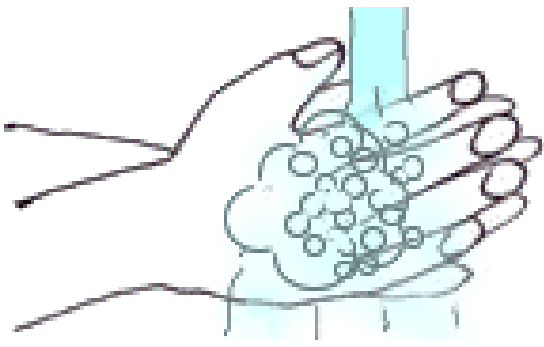
**てあら 手洗いチェッカーで、よご 汚れをチェック!**  
あなたの手はきれいですか?



- 自分の手のどこに汚れが多く残っていましたか?  
つめ、指の間、手首は汚れが残りやすいので、ていねいに洗いましょう。
- 手は、トイレの後、食事の前、料理の前、帰宅後、人が多いところへ行った後、ペットに触った後によく洗いましょう。

# て あら て じ ゅ ん 手洗いの手順

## (ぴかぴかおててのしらわかちゃん)



(1) 流水で手を濡らし、石けんを適量つける。

♪ お水でぶくぶくしらわかちゃん



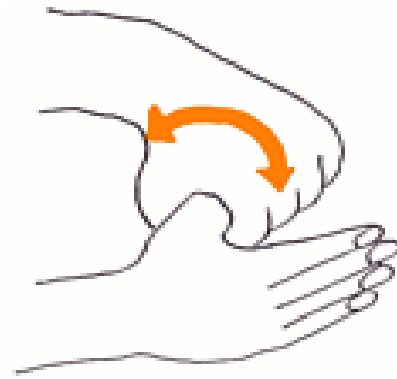
(2) 手のひらと手の背を洗う。

♪ 背中もお腹も洗いましょう



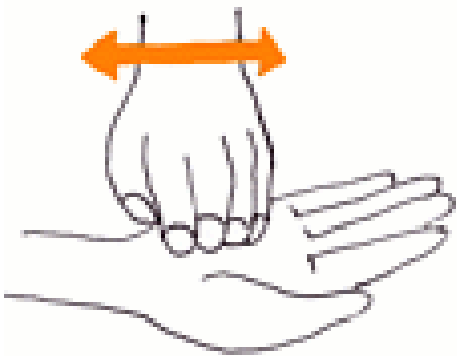
(3) 指の間を洗う。

♪ 三角ヨットであわあわあわ



(4) 親指も忘れずに洗う。

♪ ハンドル回してごしごしごし 反対側もごしごしごし



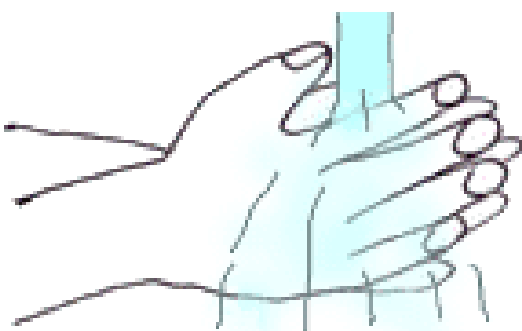
(5) 指先や爪の間を洗う。

♪ 先の方まで1・2・3・4 反対側も1・2・3・4



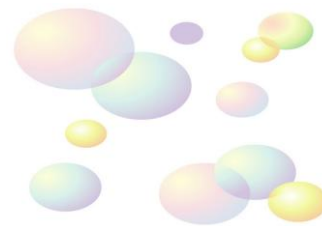
(6) 手首を洗う。

♪ ぐるぐるばい菌つかまえて 反対側もつかまえて



(7) よく洗い流し、水分を乾いた清潔なタオルでふき取る。

♪ お水できれいに流しましょう!(バイバ~イ!)



♪  
じょうず  
上手に  
あら  
洗えたかな?

きれいなおててで  
いただきます!