

食中毒予防の  
三原則

つけない

ふやさない

やっつける

## 食中毒を予防しよう！～手洗い編～



正しい手洗いは食中毒予防の第一歩！  
細菌やウイルスによる感染を防ぎましょう



1 流水で手を洗う



せっけんを  
適量つけて

2 手のひら、  
指の腹面を洗う



3 手の甲、  
指の背を洗う



4 指の間、  
付け根を洗う



5 親指の付け根  
を洗う



6 指先を洗う



7 手首を洗う



8 洗剤を流水で  
よく洗い流す



9 手をふき、  
乾燥させる

タオルもこまめに  
洗って清潔に！

2～8を2回繰り返す“2回洗い”がさらに効果的！

参考：政府広報オンライン

しっかり手洗いで食中毒予防！

厚生労働省 食中毒予防

