

①手を水でぬらして、せっけんを大きく泡立ててから、手のひらをかき回し、指の間を洗いましょう。



②手の甲を伸ばすようにして、よくかき回しましょう。



③手のひらで、指先とツマの間を念入りにかき回しましょう。



④指の間も忘れず、よく洗いましょう。



# 正しい手洗い おいしい食事の 出発点♪



「ハッピーバースデー」を2回歌いながら手を洗おう♪

## 手洗いのチェックポイント

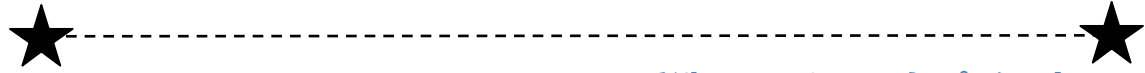
- 爪は短いですか？
- 時計や指輪はつけていませんか？

## 汚れの残りやすいところ

- 指先や爪の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ
- 指の間

墨田区食品衛生推進員  
食品等事業者が行う食品衛生向上に関する自主的な活動を推進し、区民の食生活の安全確保に寄与するため、区に設置されているものです。

お問い合わせ：  
生活衛生課 食品衛生係  
5608-6943



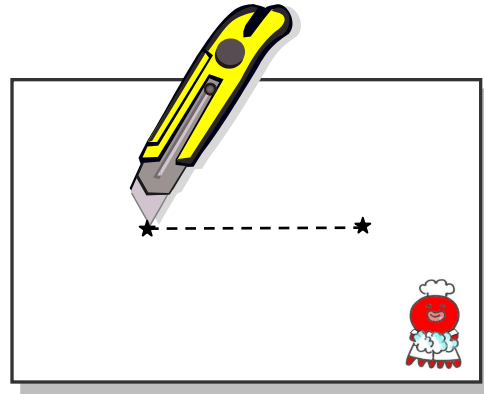
⑥手首も忘れずに洗いましょう。洗い流したら手をよく拭いておきましょう。



⑤親指を手のひらでねじり洗いをしましょう。

# 手洗い冊子の作り方

- ① 点線部分に切り込みを  
入れる。

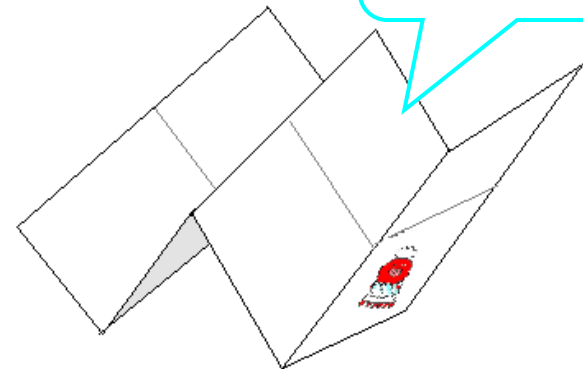


- ② 横半分に折る。

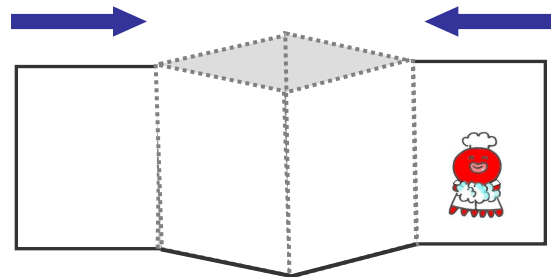


- ③ 広げてから、縦に  
ジャバラに折る。

最初に、縦半分に折って  
から、ジャバラにすると  
折りやすいよ！



- ④ もう一度広げてから、  
横半分に折り、両端を持って  
中央に向かって押し、★同士  
を合わせる。



- ⑤ 「すみだこ」が表紙になる  
ように折って完成☆



じゃじゃさん！