



# 手洗いマニュアル

人の手は食中毒を起す病原微生物の「運び屋」。  
作業従事者の手指からの食品汚染は、食中毒の主要因の一つです。  
食中毒を起こさないために、正しいタイミングと正しい方法で手洗いを  
行いましょう。

## 手洗いのタイミング

- ①作業に入る時、作業が変わる時
- ②休憩後（トイレ、食事など）

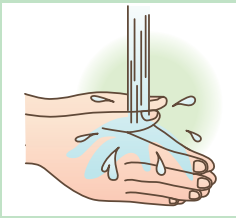
- ③使用したダスターを触った時
- ④毛髪や顔に触れた時
- ⑤清掃後やゴミ箱に触った時
- ⑥接客時、又はその後（電話の対応等）

## 手洗い前の準備

- 爪は短く切っていますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

1

手全体を水で濡らす



2

手洗い石けん液を手取る



3

手のひら、指の腹面を洗う



4

手の甲、指の背を洗う



5

指の間、付け根を洗う



6

親指・親指の付根を洗う



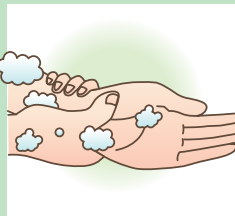
7

指先を洗う



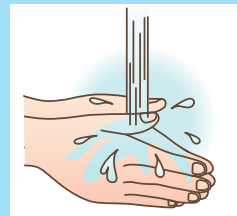
8

手首を洗う



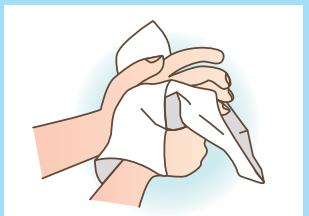
9

流水ですすぐ



10

ペーパータオルで水気を完全に拭き取る  
タオル等の共用はしないこと



11

アルコール製剤を手取る  
爪下・爪周辺に直接かけた後、手指全体によくすり込む



## 2度洗いが効果的

②～⑨までを2回繰り返す

2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

## 注意

- 水気が残ったままでは、アルコールによる除菌効果が十分に得られません。水気は完全に拭き取る。
- 手の再汚染を防ぐため、水道蛇口のレバーはペーパータオルを使って閉める。
- 爪ブラシを使用する場合は爪ブラシを洗浄し、清潔に保管しましょう。



## 汚れが残りやすいところ

- ・指先
- ・指の間
- ・親指の周り
- ・手首
- ・手のしわ

