



POINT

菌の繁殖を元から断つ!

手洗いの方法

人の手は菌が最も繁殖しやすい場所です。
現場に適した手洗いのルールづくりは重要です。

手洗いが必要なタイミング

トイレや
休憩後

調理場
入室時

手袋
着用前

盛り付け
作業前

食材が
変わる時

除菌効果を高める正しい手洗い



流水で目立つ汚れを
きれいに洗い流す



除菌性の高い液体石
鹸を適量手にとる



手の平と指の腹をこすり
合わせよく泡立てて洗う



手の甲及び指の背をこすり
合わせよく泡立てて洗う



指を組み合わせ指の間
や股をしっかりと洗う



親指を反対の手で包み込
み根元までしっかりと洗う



指の腹や指先を手の平
でこすりしっかりと洗う



手首をつかんで広範囲
にわたりにしっかりと洗う



液体石鹸が完全に落ち
るまで流水で洗い流す



清潔な乾いたタオルで
水気をしっかりと取り除く



アルコール消毒で
除菌効果を高める

Check! 手洗い方法を
掲示してその
とおりに実施してい
るかを、定期的に確
認することが大切で
す。手
洗いタイマーを使用
し
洗浄時間を定めるの
も
効果的です。

手袋の使い方

手袋は素手からの菌感染の防止や肉・魚・
卵等から手指への菌感染の防止に有効で
す。しかし、手袋を着けているからすべてが
安心というわけではありません。少しの油
断や無意識から、手袋をしたまま菌が付着
したものや食材に触れ、知らないうちに菌
が繁殖していることがあります。

注意したい手袋の使い方

手袋を使用中は
皮膚や髪に
触れない



手袋使用中に
衣類など他のものに触れない

生魚などを
触った手袋で
他の食材に
触れない



一度外した手袋は
使わない

