

て あ ら 手洗いだより

前並調理場 栄養教諭・学校栄養職員

新型^{しんがた}コロナウイルス^{ちゅうどく}の世界的な大流行^{せ かい てき だいりゅうこう}が続いています。調理場^{ちようりじよう}では、日頃^{ひごろ}から食中毒^{しよくちゅうどく}などの感染症^{かんせんしょう}予防対策^{よぼうたいさく}をしています。手洗い^{てあら}と消毒^{しょうどく}を正しい手順^{ただ てじゆん}で行うことや、作業^{さぎよう}の区切り^{くぎ}事に手洗い^{てあら}をすることで、原因^{げんいん}となる細菌^{さいきん}などを「付けない、ふやさない、やっつける」ことができます。今回の新型コロナウイルス^{しんがた}の予防^{よぼう}にも役に立つ^{やく た}ので、調理場^{ちようりじよう}の手洗い^{しょうかい}について紹介します。

これからも、栄養士^{えいようし}、調理員^{ちようりいん}、運転手^{うんでんしゅ}、配膳員^{はいぜんいん}が一丸^{いちがん}となって、毎日^{まいにち}の安心安全^{あんしんあんぜん}なおいしい給食^{きゅうしょく}の提供^{ていきよう}に取り組んでいきます。



こんな時は手を洗いましょう



いえ にかえ とき
家に帰った時



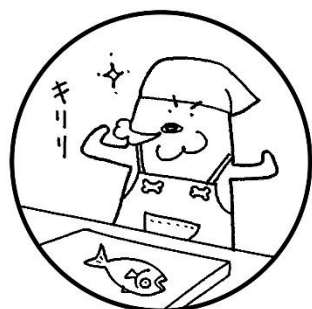
トイレのあと



どうぶつ さわ とき
動物に触った時



はな あと
鼻をかんだ後



りよう り まえ
料理をする前



いただきます
食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

き つめを切ろう



つめとひふの間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。きれいな手を保つためにも、つめがのびたら、きちんと切りましょう。



チャレンジ!ちょっとむずかしい?

て あ ら 手洗いクイズ

1. 手洗いの時に、どちらがよごれがのこりやすいでしょうか。
①ゆびさき
②手のこう
2. 消毒液の正しい使い方はどれでしょうか。
①手に水がついているまま、消毒液をかける。
②手をふって水気を少しとばしてから、消毒液をかける。
③ハンカチでふいて、水気をなくしてから消毒液をかける。
3. 手がとてもよごれています。一番きれいになるのはどの方法でしょうか。
①時間をかけて手洗いをする。
②手洗いを2回する。
③手洗いせずに、消毒だけする。

【こたえ】

1. ①ゆびさき
手首やゆびとゆびの間、手のしわになっているところは、よごれがのこりやすいですが、一番よごれがのこってしまうのは「ゆびさき」です。特に、つめとひふの間が手洗いしにくいので、いつもつめをみじかく切っておくことは大切です。
2. ③ハンカチでふいて、水気をなくしてから、消毒液をかける。
水が手についていると、消毒液がうすまってしまう、手が十分に消毒できません。毎日きれいなハンカチなどを用意しましょう。
3. ②手洗いを2回する。
手洗いの実験によると、時間をかけた手洗いよりも、2回の手洗いの方が、細菌などが少なくなることがわかっています。みなさんも、特に手がよごれているときは、20～30秒の手洗いを2回行うとよいですよ。





てあら 手洗いの極意



てあら じっけん 手洗い実験

手洗いによって、菌の減り方がこんなに違います！



手洗い前は、こんなに菌がいっぱいです。
(大腸菌群 1.0×10^6)



正しく手洗いをしないと、どうしても菌が残ってしまいます。
(大腸菌群 3.0×10^3)



「標準的な手洗い」をした後はほとんど菌がなくなります。
(大腸菌群 < 300)



手洗い後は、
きれいなハンカチで水気をぬぐい取り、消毒をすることで、さらに細菌などを減らすことができます。

給食を作るときの手洗いは2種類あります。「標準的な手洗い」と「作業中の手洗い」です。今回紹介する「標準的な手洗い」は、調理作業の最初に行う細菌を手から取り除く手洗いです。家庭や学校ではここまでは必要はありませんが、洗いのこしが多いところや、どうしても細菌などがのこりやすい部分をきれいに洗浄消毒することができるので、日々の手洗いの参考にしてください。

参考文献：文部科学省「学校給食調理場における手洗いマニュアル」

がっこうきゅうしょく 学校給食における標準的な手洗い

1. てをあらうまえに



アクセサリをはずします。

2. あらいのこしのないてあらいを



ちゅういしてあらいを。

3. みずをながしててをあらう



4. てあらいせっけんえきをつける



5. じゅうぶんにあわだてる



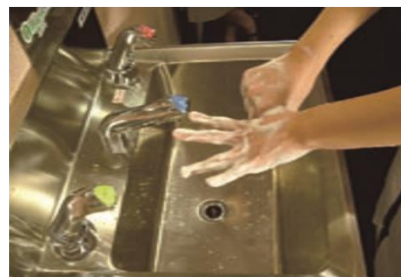
6. てのひらとてのこうをあらう (5回)



7. ゆびのあいだをあらう (5回)



8. おやゆびのつけねをあらう (5回)



9. ゆびさきをあらう (5回)



10. てくびをあらう (5回)



11. ひじまであらう



12. つめぶらしてあらう



13. みずでよくながす (15びょう)



ちょうりじょうではここまでを2かいくりかえます。

14. ペーパータオルでふく



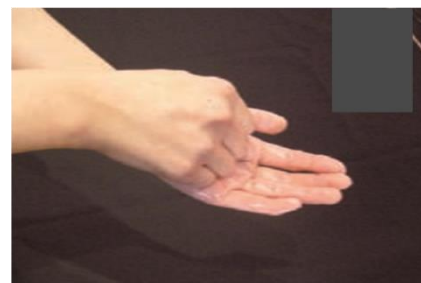
すいぶんをなくす！

15. アルコールをかける

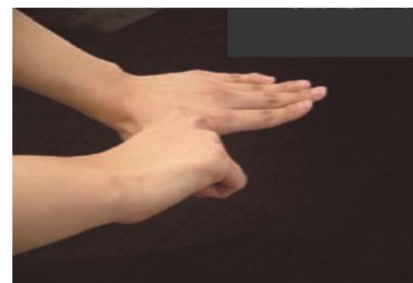


つめに
かけるのが
ポイント！

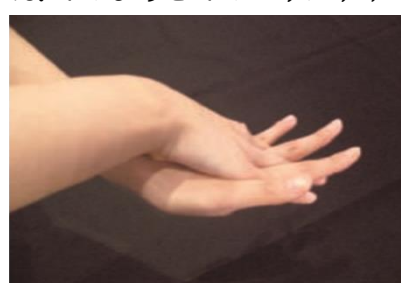
16. ゆびさきにすりこむ



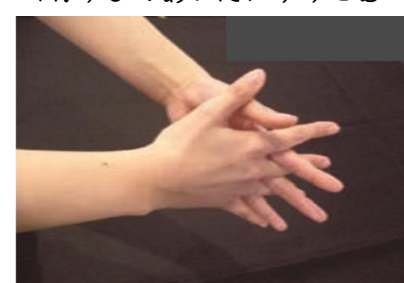
17. おやゆびのつけねにすりこむ



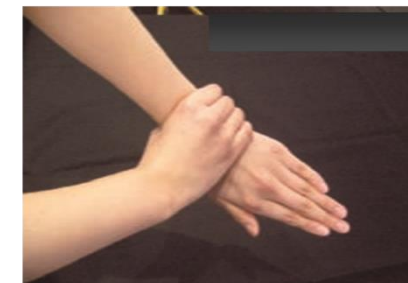
18. てのひらとてのこうにすりこむ



19. ゆびのあいだにすりこむ



20. てくびにすりこむ



さむ 寒くても 暑くても
まい にち て あら 毎日手洗い

