



# 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こと。
- ・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

手洗い石けん液やアルコール製剤など、衛生管理のご相談は...

**SUZUKA** 株式会社スズカ未来

**マイラボ食品検査センター**  
TEL: 0120-030-191

