

食中毒に注意！

6 てあら 手を洗おう



食中毒は、食べ物に付着したウイルスや細菌のほか、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。
手洗いは、**食中毒予防の第一歩**です。

手をきれいに洗いましょう

料理の前はもちろん、調理中に**生の肉・魚介類・卵**をさわったとき
トイレに行った後は必ず手を洗いましょう。
手や指に傷がある場合は、調理用の手袋などで手を覆いましょう。

てあら 6つのポーズ

1 おねがい
のポーズ



てのひらを
あわせて
すりすり。
まずはいちばん
ひろいところ
から あらおう。

2 カメ
のポーズ



おやこの
かめのように
てを
かさねよう。
てのこうも
わすれずにね。

3 おやま
のポーズ



ゆびと ゆびを
はさんで
おやまを
つくって
ゆびの あいだを
あらおう。

4 おおかみ
のポーズ



おおかみの
ように
つめを たてて
ごしごし。
かくれた
ばいきを
おいだそう！

5 バイク
のポーズ



バイクの
うんてんみたいに
おやゆびを
ぎゅっぎゅっ！
くちにはいりやすい
ゆびだから
よく あらおう。

6 つかまえた！
のポーズ



てくびを
にぎって
ぐりぐり。

出典： 花王株式会社 ビオレママのあわあわ手あらいのうた <https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

湿度や気温が高いこの時期は、細菌が増えやすいので、特に気を付けましょう！