

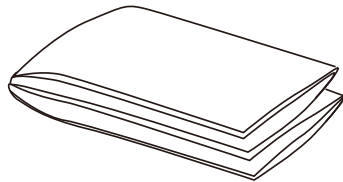
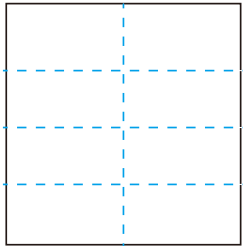
# 水で手洗いでできない時の、 手指の清潔ケアについて



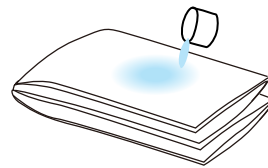
手指は、直接口や目などに触れます。  
できるだけ清潔に保って健康維持しましょう。

**少量の水やお茶で濡れティッシュを作る。(ペットボトルの水やお茶を使ってできます)**

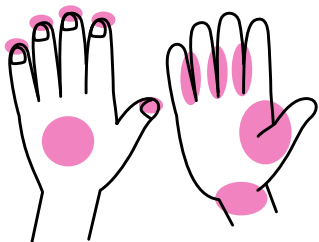
①ティッシュを8つ折りにします。



②ペットボトルのキャップ1杯分の水で  
ティッシュを濡らします



③拭き取る時のポイント



- ・指先や爪の間
- ・指と指の間
- ・親指の周り
- ・手の甲や手首も忘れずに

<いつ、やるの?>

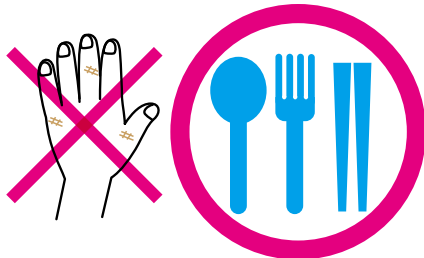
- ・トイレの後
- ・食事の前
- ・おむつ交換の後
- ・作業の後
- ・調理の後
- ・動物などに触れた後
- ・肉や魚介類、卵を扱った後

※消毒用エタノールがある時は、拭き取った後で手に噴霧して  
すりこむようにすれば殺菌もできます。  
※こまめにやるのが大切です。

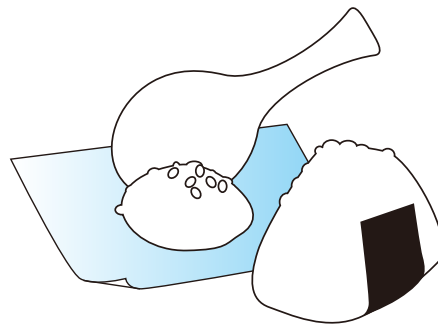
④拭き取ったティッシュは、捨てましょう。

## 水で手洗いでできない時の食事の注意 (食中毒防止のために)

①食べ物を素手で触らない

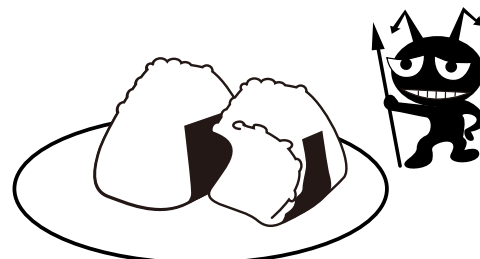


食事の時は箸、フォーク、スプーン等を使いましょう。



「おにぎり」にする場合は、  
ラップを使って握るなど、  
直接手が触れないような  
工夫をしましょう。

②食品が腐ると食中毒の原因になるので、  
食べるぶんだけ作って残さないようにしましょう。  
食べ残した食品は、もったいないですが、  
思い切って捨てましょう。



※手洗いでできる環境にある時は、ハンドソープや石けんを使ってきちんと手洗いをしましょう。