

# ～7月 食育だより～

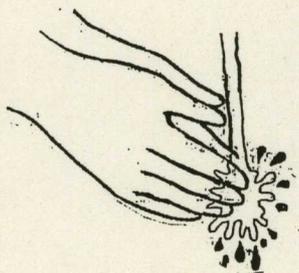
早宮小学校

## 食べる前に、きちんと手を洗おう！

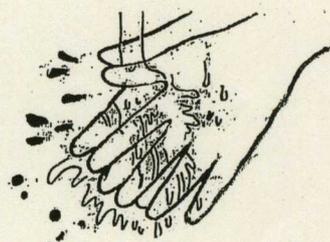
手は、勉強をする時にえんぴつや消しゴムや机を触ったり、体育の時に鉄棒や泥のついたボールを触ったり、そうじの時にぞうきんやほうきを触ったりするなど……いろいろなものを触っています。そのようなして、汚れてしまった手から、バイ菌などを体の中に入れてないようにします。

## こんな洗い方では、きれいにならないよ

指先だけ



石けんを使わない



手洗いの時に、めんどろかって水だけで洗っている人はいませんか？

石けんを使うと水だけに比べて汚れが落ちやすく手についた菌の数も

減ってきます。ですからなるべく石けんを使いましょう。また石けんを

使っているから大丈夫と洗い方がおろそかに、なってしまうと、効果

がありません。石けんを泡立てて、洗い残しがないよう念入りにこすり

洗いを心がけましょう。そして、きれいなハンカチでふきましょう。



せっけんをつけてよく洗おう

指の間をよく洗おう



きれいなハンカチで手をふこう



せっかく洗ってもコレはダメ！