

正しい手の洗い方

*腕時計や指輪などの装飾品ははずしておきます。

① 流水で汚れを落とします。



② 石けん液をよく泡立てて手のひらをこすります。



③ 手の甲を伸ばすようにこすります。



④ 手のひらの上で円を描くようにして、指先を洗います。



⑤ 指を組んで指の間をこすり合わせて洗います。



⑥ 親指をねじり洗いします。



⑦ 手首も忘れずに洗います。



⑧ 流水で十分に洗い流します。



⑨ ペーパータオルか個人専用の清潔なタオルで拭きとります。



手洗いで感染症を
予防しましょう!