

手を洗いましょう！



① 水で手をぬらし、石けんをつけ、手の平をこすり合わせる



② 両手の指の間をこすり合わせる



③ 手の甲を、もう一方の手の平でこすり合わせる（両手をする）



④ 指先をこすり洗う（両手をする）



⑤ 爪の間の汚れを洗う（両手をする）



⑥ 親指をもう一方の手の平でこすり洗う



⑦ 最後は手首を洗う（両手をする）

手洗いは

まず<洗浄>

（手順①～⑦の後、流水で石けんをよくすすぐ）

を2回以上行いましょう

その後

<拭く>

<消毒>

を行います

手洗いの手順

<洗浄>（まず汚れを洗い落とす）

- ① 手指を流水でぬらす
石けんまたは洗浄液をつける
手のひらと手のひらをこすりよく泡立てる
- ② 指を組んで両手の指の間をこする
- ③ 手の甲をもう片方の手のひらでこする（両手）
- ④ 指先をもう片方の手のひらでこする（両手）
- ⑤ 爪の間の汚れをもう片方の手のひらでこすり落とす（両手）
（爪ブラシを使って指先を洗えば確実）
- ⑥ 親指をもう片方の手で包みこする（両手）
- ⑦ 手首まで丁寧にこする（両手）

ここで流水を使って石けんをよくすすぐ

<拭く>

ペーパータオルなどでよく水気を拭き取る

<消毒>

消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ