

手の正しい洗い方

(指輪、時計などは はずしましょう)



①
流水で汚れを
しっかり洗い流
しましょう。



⑤
指の間も、よく
こすりましょう



②
石けんを泡立
て、手のひらを
あわせて、よく
こすりましょう



⑥
親指は、反対
の手でねじるよ
うに洗いませう



③
手の甲に手の
ひらをかぶせて
洗いませう



⑦
手首も忘れず
に、くるくるねじ
るようにして洗
いませう



④
指先、爪の間
は、手のひらの
上で指先をこす
るように洗いま
しょう



⑧最後は、流水
で石けんと汚れ
をよく洗い流し、
清潔なタオルか
ペーパータオル
できちんと拭き
ませう



【感染予防の基本は、手洗いです】

外から帰った時、トイレの後、食事や食べ物にさわる前
はもちろん、ふだんから清潔を心がけて手を洗いませう。



高 砂 市