



# 正しい手洗い方法

さらに...

指輪や時計を外す&お湯を使うと手洗いがしやすくなり、細菌・ウイルスを効果的に洗い流せるようになります!

スタート!

STEP1



手を水で濡らす



STEP2



石けんを手に取り泡立てる



STEP3



手のひら、手の甲を洗う



STEP4



指先、爪、しわの間を洗う



STEP5



指を組んで、指の間をしっかりと洗う



STEP6



親指はねじるように



STEP7



手首も忘れずに

STEP8



水で洗い流す

STEP9



ペーパータオル等で水分を拭き取る

STEP10



手指用消毒剤を手すりこむ

## 手洗いのタイミング

- 調理・食事の前
- 動物に触った後
- トイレの後
- 帰宅後
- など

いつ手洗いをするかが大事。タイミングに注意しよう!

手についた菌が口に入らないように!

Point 3

手の水分をとってから!

2回洗うと効果的!

蛇口を閉めて水を大切に使う!

Point 1

爪の周りもしっかり!

目に見えなくても、外出先でたくさん菌を手につけているかもしれないよ

Point 2

親指は意外と汚れが残りやすい!

ゴール!

