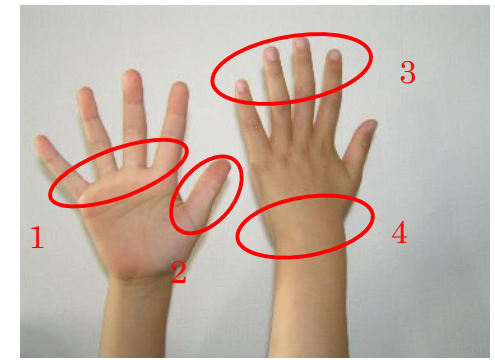


みんな集まれ
手をあらおう

ふだんの手洗い



手洗いはいつするの？

- 外から帰ってきた時
- 食事の前
- 調理を始める前
- トイレの後
- オムツなどを触った後

！ポイント

- 手洗いのときは腕時計や指輪をはずしましょう。
- 石けんはよく泡立てましょう。
- お湯を使うと、寒い季節でも十分な手洗いになります。
- 1度だけでなく、2度洗うとより効果があります。

洗い残しが多い箇所は、○の部分です。

念入りに洗いましょう

- 1 指の間
- 2 親指
- 3 指先、爪の間
- 4 手首

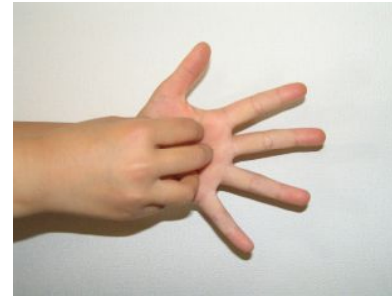
手洗いの手順



石鹸をつけ手のひらをよくこする



手の甲を伸ばすようにこする



指先・ツメの間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗
する



手首も忘れずに洗う



十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よくふき取って乾かす

