

～手洗いの仕方～

2度洗いが効果的です。③～⑧の手順を繰り返し2度洗いしましょう。

1




指輪や時計などははずします。

2



まず流水で手を洗います。

3



せっけんをつけてしっかり泡立ちます。

4



手のひら、手の甲をこすり、指の間は、両手を組むようにしてこすり合わせて洗います。

5



親指は、反対の手でねじるようにして洗います。

6



指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするよう洗います。

7



手首は、反対の手でねじるようにして洗います。

8



流水でせっけんを十分に洗い流します。

9



清潔な乾いたタオルで水分をしっかりとふき取ります。