

# 正しい手洗いが大切です

食べる前や外から帰ったら手を洗おう



- 1** 手を水でぬらして、石けんを手につけます

手洗いの前に時計や指輪は外しておきます。爪は短く切っておきます。
- 2** 石けんを泡立てながら、手のひらをこすります
- 3** 手の甲をこすります
- 4** 指の間全体をこすります
- 5** 指先と爪の間をこすります
- 6** 親指全体をねじるようにこすります
- 7** 手首をねじるようにこすります
- 8** 石けんがついた手で蛇口のハンドルを洗います

自動で水が出てくる水道などの場合は洗わなくていいです。
- 9** 手と蛇口のハンドルを水で洗い流します

**10**の前に**1**～**9**を**2**回繰り返すとよいです。

- 10** きれいなペーパータオルで手を拭きます
- 11** 消毒します