

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



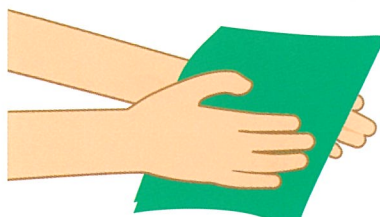
自動で水が出てくる水道などの場合は洗わなくていいです。

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

