

手を洗いましょう！



① 水で手をぬらし、石けんをつけ、手の平をこすり合わせる



② 両手の指の間もこすり合わせる



③ 手の甲も、もう一方の手の平でこすり合わせる(両手をする)



④ 指先もこすり洗う(両手をする)



⑤ 爪の間の汚れを洗う(両手をする)



⑥ 親指をもう一方の手の平でこすり洗う(両手をする)



⑦ 最後は手首を洗う(両手をする)

手洗いは

まず<洗淨>

(手順①～⑦の後、
流水で石けん分をよくすすぐ)

を2回以上行いましょう

その後

<拭く>

<消毒>

を行います

手洗いの手順

<洗淨> (まず汚れを洗い落とす)

- ① 手指を流水でぬらす
石けんまたは洗淨液をつける
手のひらと手のひらをこすりよく泡立てる
- ② 指を組んで両手の指の間をこする
- ③ 手の甲をもう片方の手のひらでこする (両手)
- ④ 指先をもう片方の手のひらでこする (両手)
- ⑤ 爪の間の汚れをもう片方の手のひらでこすり落とす (両手)
(爪ブラシを使って指先を洗えば確実)
- ⑥ 親指をもう片方の手で包みこする (両手)
- ⑦ 手首まで丁寧にこする (両手)

ここで流水を使って石けん分をよくすすぐ

<拭く>

ペーパータオルなどでよく水気を拭き取る