



きれいに手を洗いましょう



きれいに手洗いできていますか？

手を洗っても指先だけをぬらす程度、石けんを使わず手に水を流す程度で終わっていませんか？ **手はきれいに見えても汚れています！**

<手洗いの手順> 時間をかけて (30秒が目安) 洗いましょう！



しろくま忍者の手あらいソング
二次元コード



こまめに手を洗いましょう

汚れが残りやすいポイント









細菌やウイルスはドアの持ち手、水道の蛇口、テレビのリモコンなどいろいろな所にいます。

細菌やウイルスがついた手で、食品や目・口を触ると、体の中に入ってしまう。

汚れが残りやすいポイントを意識してきれいに手を洗いましょう。

手洗いのタイミング

-  ごはんを食べる前
-  調理前・調理中・調理の後
-  動物とふれあったり、世話をした後
-  咳・くしゃみをしたり鼻をかんだ後
-  トイレ後
-  外出した後

