



# 正しい手洗い方法

さらに...

指輪や時計を外す&お湯を使うと手洗いがしやすくなり、細菌・ウイルスを効果的に洗い流せるようになります!

スタート!



手を水で濡らす

STEP1



石けんを手に取り泡立てる

STEP2



手のひら、手の甲を洗う

STEP3



指先、爪、しわの間を洗う

STEP4



STEP5



指を組んで、指の間をしっかりと洗う

STEP6



親指はねじるように



手首も忘れずに

STEP7

Point 1

爪の周りもしっかり!

蛇口を閉めて水を大切に使う!

目に見えなくても、外出先でたくさん菌を手につけているかもしれないよ

Point 2

親指は意外と汚れが残りやすい!

## 手洗いのタイミング

- 調理・食事の前
- 動物に触った後
- トイレの後
- 帰宅後
- など

いつ手洗いをするかが大事。タイミングに注意しよう!

手についた菌が口に入らないように!

Point 3

手の水分をとってから!

2回洗うと効果的!



手指用消毒剤を手にすりこむ

STEP10



ペーパータオル等で水分を拭き取る

STEP9



水で洗い流す

STEP8



ゴール!

