



きれいに手を洗いましょう



きれいに手洗いでできていますか？

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！

① 水で手を洗う

② 石けんをよく泡立てる

③ 手のひら・手の甲を洗う

④ 爪の先としわの間を洗う

⑤ 指と指の間を洗う

⑥ 親指をつかんで洗う

⑦ 手首をつかんで洗う

⑧ 水で泡をよく流す



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・くしゃみをしたたり鼻をかんだ後
- トイレ後 外出した後

