

正しい手の洗い方

⚠ 手洗いの前に… ● 爪は短く切っておきましょう！ ● 時計や指輪は外しておきましょう！



はじめに流水でよく手をぬらします。



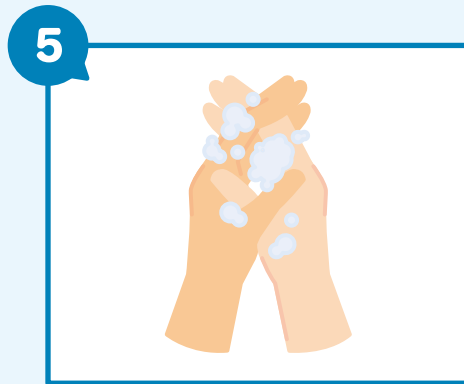
せっけんを手に取り、手のひらでよく泡立てます。



手の甲を伸ばすように洗います。



指先・爪の間を洗います。



手を組み、指の間を洗います。



親指をねじるように洗います。



手首まできちんと洗います。



流水でせっけんをよく洗い流します。



衛生紙（ハンドタオル）で手の水分を十分にふき取ります。



きれいになりました。

できているようで、意外とできていない“正しい手洗い”。

きちんとした手順で手洗いし、感染対策をしましょう！

アルコール消毒を追加するとさらに衛生的です。