

= 正しい手洗いの方法 =

手洗いは感染症予防の基本です。正しい手洗いの習慣を身につけましょう！



①流水でよく手をぬらしたあと石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先・爪の間を入念にこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗います。



⑦十分に水で流します。

蛇口は洗う前の手で触れているので手と一緒に洗いましょう。もしくは、蛇口の開け閉めを腕で行い、手で触れないようにします。



⑧ペーパータオルや清潔な個人用タオルでよくふき取ります。

※ ①から⑥まで、約 30 秒が目安です。