

しっかり手を洗いましょう

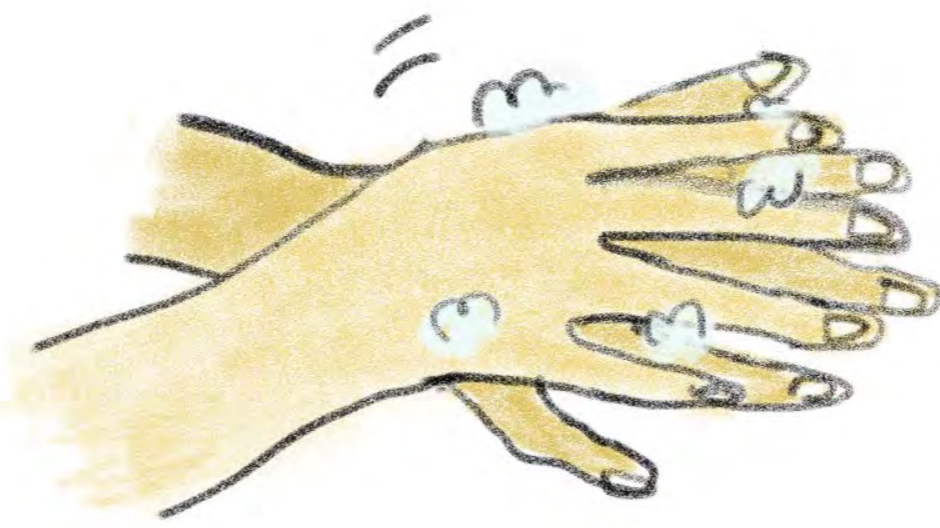
～ 手を洗うときは時計や指輪を外しましょう ～

1 手のひら



流水でよく手をぬらした
後、石けんをつけ手の
ひらをよくこすります。

2 手の甲



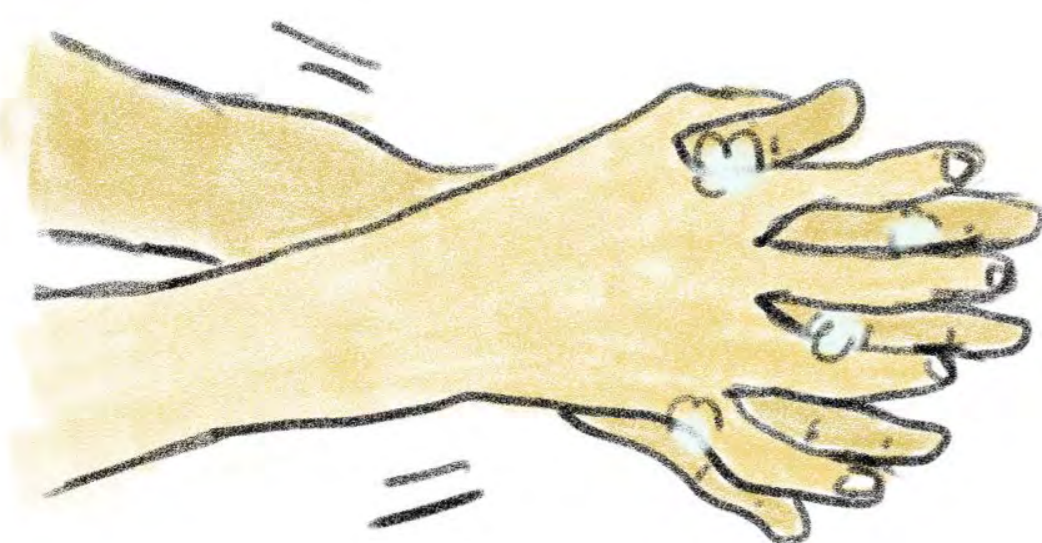
手の甲をのぼすように
こすります。

3 指先&爪



指先&爪の間を
念入りにこすります。

4 指の間



指の間を洗います。

5 親指のつけ根



親指は反対の手で
ねじるようにして
洗います。

6 手首



手首も忘れずに
洗います。

7 すすぎ



流水で手をすすぎ
ます。

8 拭く



きれいなタオルで
拭きます。

いつ手を洗うの？

例えば

- ◆ おうちに帰ったとき
- ◆ トイレのあと
- ◆ 調理をするまえ、調理の途中
生ものを触ったときは特に気をつけましょう。
- ◆ ごはん・おやつのまえ
- ◆ おう吐物やおむつなどの
片づけをしたあと
- ◆ ペットを触ったあと

