

しっかり手を洗いましょう

私たちは毎日、様々なものに触れています。洗っていない手には見えない雑菌やウイルスがたくさんついていきます。せっけん和水で30秒程度かけて、正しく手洗いしましょう。1度だけでなく、2度洗いするとより効果的です。



指先、爪の間
指の間、手首など
洗い残し注意！

手洗いのタイミング



くしゃみや鼻をかんだ後



外から帰った時



調理の前・調理中・
調理後



食事の前



トイレの後

1



流水で良く手を濡らす

2



せっけんをつけてしっかり
泡立て、手のひらをよくこする

3



両手の甲をのばすように
こする

4



指先、爪の間も
念入りにこする

5



両指の股をこすり合わせ、
指の間を洗う

6



親指を付け根から指先まで、
念入りにねじり洗いする

7



手首も忘れず
つかみ洗いする

8



流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かす



手が洗えない時は
除菌シートとアルコールを使って
清潔な手を保ちましょう！