

正しい手の洗い方

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう



1 手指を流水でぬらします



2 せっけんを手にとります



3 せっけんを手のひらで泡立てます



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗います



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗います



6 親指をもう片方の手で包みねじり洗います



7 指先をもう片方の手の平で洗います



8 手首をもう片方の手で包みねじり洗います



9 流水でよくすすぎます



10 きれいにふきます

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします