

手を洗いましょう。

石鹸を泡立て、以下の手順で洗いましょう。

手洗い前の準備

- ◆爪は短く切っていますか？
- ◆時計や指輪をはずしていますか？

Check!



汚れが残りやすいところ

- ◆指先
- ◆指の間
- ◆親指の周り
- ◆手首
- ◆手のしわ

(1) 石鹸を泡立て、手のひらをよくこする



(2) 手の甲をのぼすようにこする



(3) 指先・ツメの間を念入りにこする



(4) 指の間を洗う



(5) 親指と手のひらをねじり洗いする



(6) 手首も忘れずに洗う



石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かす