

正しく手洗いをしましょう！

せっけんを使って丁寧に洗いましょう。

1



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



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

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。

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。

*** 家族でタオルを共有することは避けましょう。**

家庭の中での手洗いのタイミング

- ・ 外から帰った後
- ・ 多くの人に触れたと思われる場所を触った時
- ・ 咳・くしゃみ・鼻をかんだ後
- ・ 料理を作る前
- ・ 食事の前
- ・ 家族や動物の排泄物を取り扱った後
- ・ 自分がトイレを利用した後
- ・ 症状のある人のお世話をした後

