

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。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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
- ・多くの人は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

