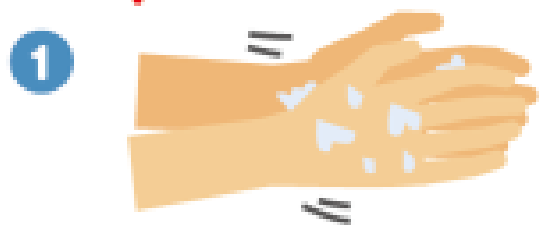


30秒間 しっかり洗う！ その後、よくすすぎます！

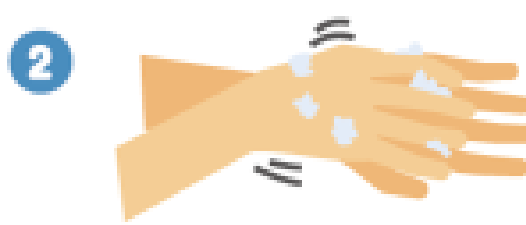
## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

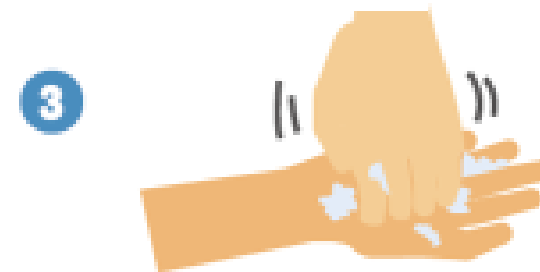
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・腕時計は はずしておく と、洗いやすいです



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

※ハンカチ（タオル）は 毎日かならず 持ってきてましょう

※登校後、<sup>とうこうご</sup>昼食の前と後、トイレの後や、<sup>そと</sup>外から<sup>もど</sup>戻ってきたとき は、毎回手洗いをしましょう