

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) 手の甲をのばすようにこする



(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う



(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