

手洗いの方法

1



流水で手全体を濡らします。次に、石鹼を500円玉ほど手に取ります。石鹼は固形ではなく、液体タイプが適切です。手のひらを洗いながら石鹼を十分泡立ててください

2

2



手のひらで手の甲を包み込むように洗います
片手ずつ順番に行ってください

3



両方の指をクロスさせて指の間を洗います

5



片手ずつ順番に親指を反対の手で包み込んで洗います

4



指先と爪を反対の手のひらで円を描くように
こすりながらよく洗います。片手ずつ順番に
行ってください

7

6



反対の手で手首をつかみまわしながら、片方
ずつ洗います



最後に20秒程かけてしっかり流水で洗い流します。洗い流しが不十分だと汚れが残ってしまうので、十分に洗い流すことが重要です

ペーパータオルでふき取るときは、やさしく押さえ拭きましょう。水道が蛇口の場合、蛇口はペーパータオルで拭きましょう。ハンドクリームなどでしっかり手をケアし、手荒れを予防することが大切です