

手洗いの方法

1



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

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

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

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

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

7



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しましょう。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