

★正しい手洗いの方法★

「手洗い」は、インフルエンザの有効な予防方法です。
正しい手洗いの習慣を身につけましょう。

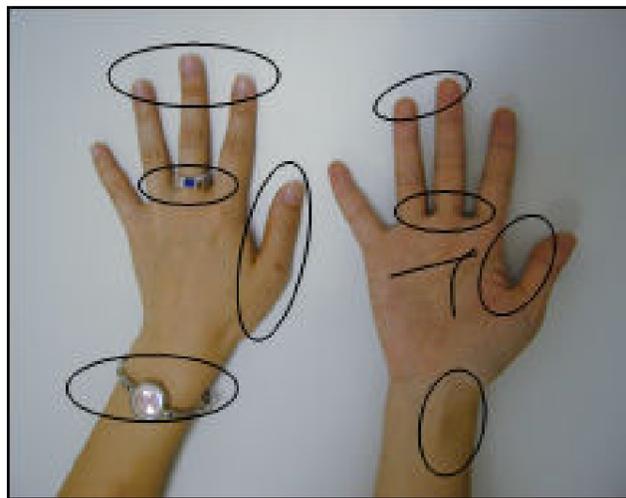
◎ 手洗い前のチェックポイント

- 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？

◎ 汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の周り、□ 指の周り、□ 親指の周り、□ 手首、□ 手のしわ

確かめよう！



手洗いの手順

①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る。



②手の甲をのばすようにこする。



③指先・爪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いする。



⑥手首も忘れずに洗う。



⑦その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。