

# 感染症予防のために、手洗いは しっかりと

## ■手洗い前にチェック■

指輪、時計、つけ爪などは外す。



指先、指の間  
親指のまわり、手首を  
特に念入りに！



1. 流水で汚れを簡単に洗い流す



2. 石けんをつけて十分に泡立てる



3. 手のひら・甲をよくこする



4. 両手を組むようにして指の間をよく洗う



5. 爪の間も十分に洗う



6. 親指は付け根から指先まで念入りに



7. 手首も忘れずに



8. 流水で十分に洗い流す



9. 清潔なタオルなどでふきとる



10. 手洗い完了！