

正しい手洗いについて

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、
自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

次のような手洗いを心がけましょう。

正しい手の洗い方

❗ 手洗いの前に

- ✓ 爪は短く切っておきましょう
- ✓ 時計や指輪は外しておきましょう



1
流水でよく手をぬらした後、
石けんをつけ、手のひらを
よくこすります。



2
手の甲をのぼすように
こすります。



3
指先・爪の間に念入りに
こすります。



4
指の間を洗います。



5
親指と手のひらを
ねじり洗います。



6
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

