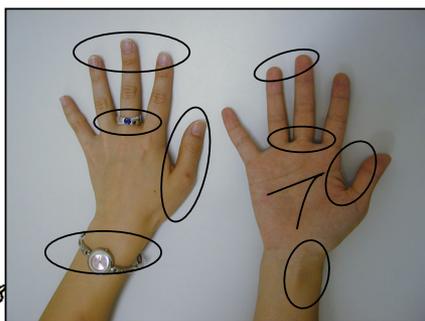


手を洗いましょう。

手洗い前の準備

- 爪は短く切ってますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

Check!



汚れが残りやすいところ

- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

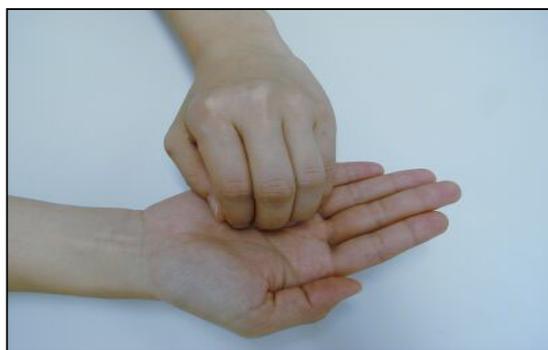
手のひらをよくこする



手の甲をのばすようにこする



指先・ツメの間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗いする



手首も忘れずに洗う



その後、清潔なタオルでよく拭き取って乾かす