

正しい手洗い

手洗いの方法を確認しましょう

手を洗うタイミング

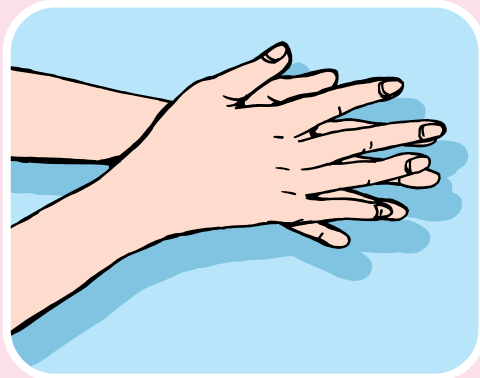
- ◆外出後
- ◆トイレに行った後
- ◆調理や食事の前
- ◆おう吐物、ふん便の処理後
- ◆ツバや鼻水が手についた時

汚れが残りやすいところ

- ◆指先や爪の間
- ◆指の間
- ◆親指の周り
- ◆手首
- ◆手のしわ

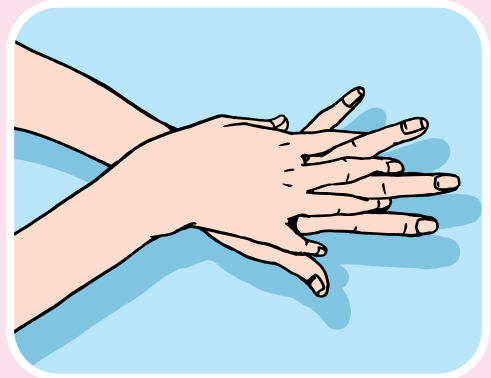
1

石けんをつけ
手のひらを
よくこする



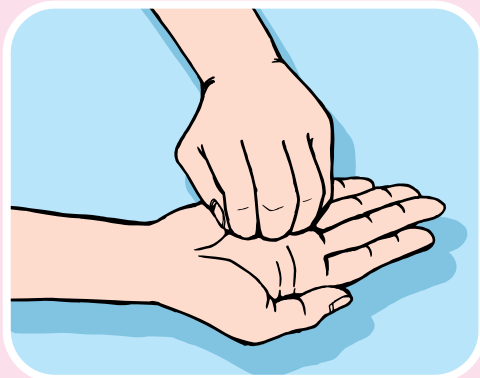
2

手の甲を
のばすように
こする



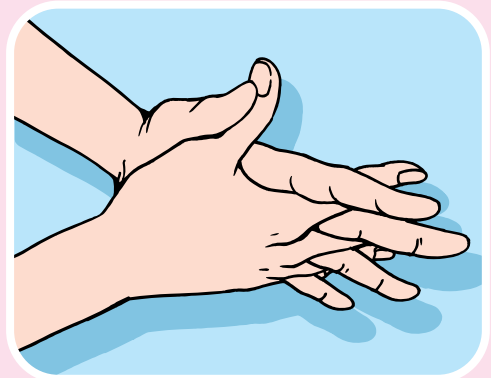
3

指先・爪の先を
念入りにこする



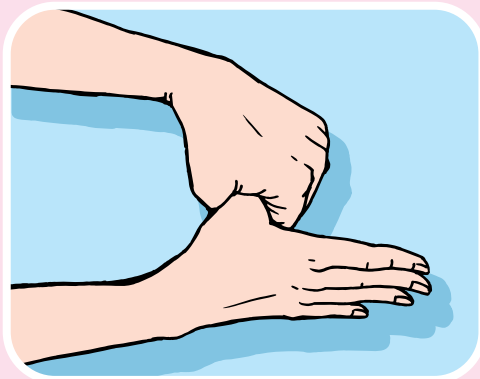
4

指の間を
あらう



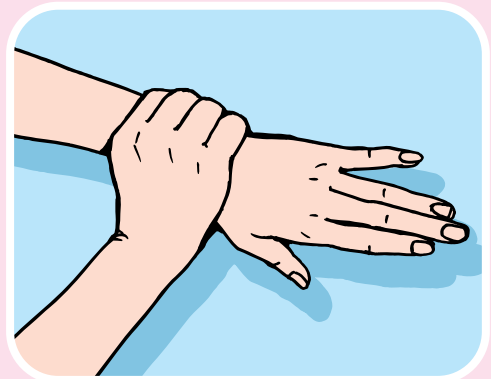
5

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



○洗ったあとは、ペーパータオルや清潔な個人用タオルで拭きましょう



東京都西多摩保健所