

# ただ正しく手をあらいましょう!

Wash your hands properly! / 바르게 손을 씻읍시다!

て 手をあらうまえには、①つめをきりましょう! ②時計や指輪をはずしましょう!

Before washing your hands, (1) clip your nails! (2) remove your watch and rings!

손을 씻기 전에는 ①손톱을 자릅니다! ②시계나 반지를 뺍시다!



ちょうり トイレの「あと」、調理の「まえ」には必ず手をあらいましょう!

Be sure to wash your hands after using the toilet and before preparing or cooking food!

화장실에 다녀온 '후', 조리 '전'에는 반드시 손을 씻읍시다!



1 水で手をあらい、せっけんをつけて手のひら(内)をあらいます  
Wet hands with water and wash palms with soap.  
물로 손을 씻고, 비누로 손바닥(안쪽)을 씻읍니다



2 手の甲(外)をあらいます  
Wash the back of each hand.  
손등(밖)을 씻읍니다



3 指先・つめの間をあらいます  
Wash the fingertips and under the nails.  
손가락, 손톱 사이를 씻읍니다



4 指の間をあらいます  
Wash in between the fingers.  
손가락 사이를 씻읍니다



5 親指を手のひらでつつんでねじります  
Wash each thumb by clasp and rotating in the palm of the opposite hand.  
엄지손가락을 손바닥으로 감싸 비틀듯이 문지룹니다



6 手首をあらいます  
Wash each wrist.  
손목을 씻읍니다st.



7 水でながします  
Rinse the hands with water.  
물로 헹굽니다



8 ペーパータオルやきれいなタオルで手をふきます  
Dry the hands with a paper towel or a clean towel.  
종이 수건이나 깨끗한 수건으로 손을 닦읍니다



9 消毒します  
Disinfect the hands.  
소독합니다

★①～⑦を2回くりかえします

Repeat the process from steps 1 to 7.  
①～⑦을 2번 반복합니다

## よご 汚れがのこりやすいところ

Where most frequently missed during hand washing  
오염물이 남기 쉬운 곳

指先やつめの間、手のしわは汚れがのこりやすいです。  
気をつけてあらいましょう。

Fingertips, under the nails, wrinkles on the hands are likely to be missed.  
Pay special attention when washing them.  
손가락이나 손톱 사이, 손주름에는 오염물이 남기 쉽습니다. 조심해서 씻읍시다.





# ただ正しく手をあらいましょう!

正确洗手! / 正確洗手!

手をあらうまえには、①つめをきりましょう! ②時計や指輪をはずしましょう!

- ★洗手前, ①剪干净指甲! ②摘掉手表和戒指!
- ★洗手前, ①剪乾淨指甲! ②摘掉手錶和戒指!



トイレの「あと」、調理の「まえ」には必ず手をあらいましょう!

- ★上厕所“之后”，烹饪“之前”必须洗手!
- ★上厕所「之後」，烹飪「之前」必須洗手!



**1**  
水で手をあらい、せっけんをつけて  
手のひら(内)をあらいます  
用清水洗手, 使用肥皂清洗掌心 (手的内侧)  
用清水洗手, 使用肥皂清洗掌心 (手的内侧)



**2**  
手の甲(外)をあらいます  
清洗手背 (手的 外侧)  
清洗手背 (手的 外侧)



**3**  
指先・つめの間をあらいます  
清洗手指・指甲縫  
清洗手指・指甲縫



**4**  
指の間をあらいます  
清洗指間  
清洗指間



**5**  
親指を手のひらでつつんでねじります  
用手掌包住大拇指, 旋轉揉搓  
用手掌包住大拇指, 旋轉揉搓



**6**  
手首をあらいます  
清洗手腕  
清洗手腕



**7**  
水でながします  
用水冲洗  
用水冲洗



**8**  
ペーパータオルやきれいなタオルで  
手をふきます  
用纸巾或干净的毛巾擦干手上的水  
用纸巾或乾淨的毛巾擦乾手上的水



**9**  
消毒します  
消毒  
消毒

★①～⑦を2回くりかえします

①～⑦請重複操作 2 次  
①～⑦請重複操作 2 次

汚れがのこりやすいところ 容易留下污垢的地方  
容易留下污垢的地方

指先やつめの間、手のしわは汚れがのこりやすいです。  
気をつけてあらいましょう。

手指和指甲之間, 手上的褶皱容易留下污垢。請仔細清洗。  
手指和指甲之間, 手上的褶皱容易留下污垢。請仔細清洗。

