

正しい手洗いのしかた



1 まず、手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量、手の平に取る



3 手の平どうしをこすり合わせる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 指を組んで、爪の周りをこすり合わせる



7 親指を、もう片方の手で包み、回し洗う(両手)



8 指先をもう片方の手の平で回し洗う(両手)



9 両手首を回し洗う(両手)



10 流水でよくすすぐ



11 ペーパータオルでよく水気をふき取る

赤の部分に特に注意!



最も汚れが残りやすいところ

汚れが残りやすいところ