

手洗いの  
手順

# じょうずに手を洗いましょう

**3**～**10**を2回くり返し、菌やウイルスを洗い流しましょう。

★石けんを十分に泡立ててこすり洗いし、流水でしっかりすすぎましょう。

★2度洗いが効果的です。



**1** 時計や指輪をはずす



**2** ひじから下を水でぬらす



**3** 石けんをつける



**4** よく泡立てる



**5** 手のひらと甲(5回程度)



**6** 指の間、つけ根(5回程度)



**7** 親指(5回程度)



**8** 指先(5回程度)



**9** 手首(5回程度)腕、ひじまで洗う



**10** 水で十分にすすぐ



**11** ペーパータオルでふく



**12** ペーパータオルをかぶせて蛇口を締める



**13** アルコール<sup>\*</sup>をふきかける



**14** 手指にすり込む(5回)

