

# 正しい手洗い方法を身につけよう！

ただ 正しい手洗い方法を身につけよう！

～しっかり手を洗って元気に生活しましょう～

## じょうずな手の洗い方

●手洗い前の準備●  
爪は短く切っていますか？



1 手をぬらして石けんをつける。



2 手のひらをしっかり洗う。



3 手の甲をのばすように洗う。



4 指と指の間をきれいに洗う。



5 指先、爪の間をていねいに洗う。



6 親指を手のひらでねじるように洗う。



7 手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。



8 きれいなタオル(ハンカチ)でしっかりふく。

※タオルがぬれたままだと細菌が増えやすいので、乾いたものと交換しましょう。