

感染症予防の基本は手洗い!

正しい手のあらい方

世っ 石けんを使い①~⑥を 30 秒 以上かけて洗いましょう!

①せっけんで、手のひらをよくこする



②手のひらの外側を あらう



ゅびさき つめ あいだ ③指先・爪の間をよ



④指の間をあらう



^{**やゆび} ⑤親指をあらう



⑥手管をあらう



⑦10秒以上、水を流しながらあらい、 自分のハンカチでよく拭く。



☆水道のじゃ口は洗う前の汚れた手でさわっているので、手と一緒に洗うか、 ペーパータオルで拭くと手の再汚染を防げます。