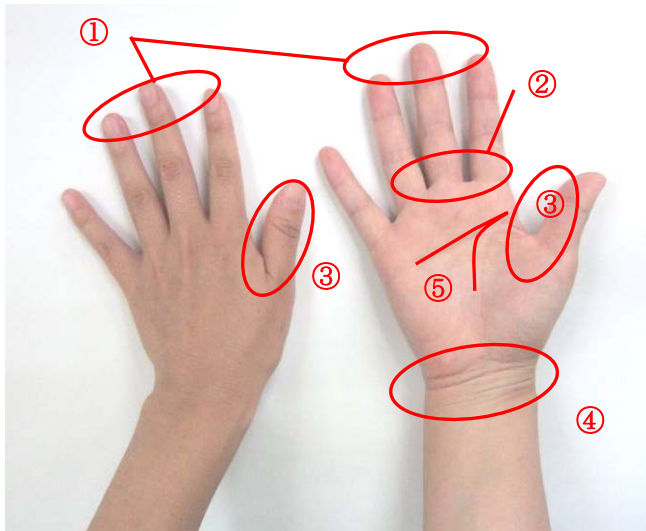


# 手をしっかり洗いましょう



## ▶こんな時は手を洗いましょう！

外から戻ったとき、トイレの後、料理を作る前、食事の前はもちろん、普段から清潔を心がけましょう。

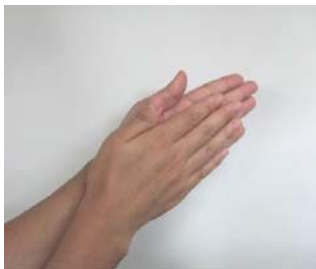
## ▶手洗い前の準備

- ・ つめは短く切っておきましょう。
- ・ マニキュアは落としましょう。
- ・ 時計や指輪はずしておきましょう。

## ▶汚れが残りやすいところ（写真左）

- ① 指先、② 指の間、③ 親指の周り、  
④ 手首、⑤ 手のしわ

石けんをつけ、手指の各部分を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いしましょう。十分な流水で石けんを洗い流した後、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取りましょう。



(1) 手のひらをよくこする



(2) 手のこうを伸ばすように



(3) 指先・爪の間をこする



(4) 指のあいだ



(5) 親指をねじり洗いする



(6) 手首もねじり洗いする



(7) 流水でせっけんと汚れを洗い流す



(8) タオルは使い回しをしないこと