

正しい手洗いの方法

◆手洗い前のチェック

- ☆ 爪は短く切っていますか？
- ☆ 時計や指輪をはずしていますか？

◆汚れが残りやすい箇所をチェック

- ☆ 指先や爪の周り
- ☆ 指の間
- ☆ 親指の周り
- ☆ 手首
- ☆ 手のしわ

◆手順

①手全体を水で濡らす



⑥親指と手のひらをねじり洗い



②石けんをつけ、手のひらをよくこする



⑦手首も忘れずに洗う



③手の甲を伸ばすようにこする



⑧十分に水で流す



④指先、爪の間を念入りにこする



⑨ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす



⑤指の間を洗う

