

感染症や食中毒にならないために、手を洗いましょう！

て あら かつ 手の洗い方

1



① なが流れている水で、みず手を洗います。
せつ石けんで、て手のひらを洗います。

2



② て手の甲を洗います。

3



③ ゆび指の先、さき爪の中を洗います。

4



④ ゆび指と指の間を洗います。

5



⑤ おやゆび親指を洗います。

6



⑥ てくび手首を洗います。

さいご て最後に、手を水できれいに洗います。きれいなタオルで、手をふきます。

そして、アルコール消毒しょうどくをします。

《①から⑥までを2回かいしましょう。1回30秒かい びょうしましょう。》