



感染予防の基本は 手洗いから



★15秒～30秒かけしっかり洗いましょう

かくにん
まず、確認



とけい ゆびわ
時計や指輪をはずす
つめ みじか き
爪は短く切る



①せっけんを
あわだ
泡立てる



すいどうせん あら
②水道栓を洗う



て あら
③手のひらを洗う



て こう
④手の甲と
ゆび あいだ あら
指の間を洗う



つめ あいだ あら
⑤爪の間を洗う



ゆび いっぽん
⑥指を一本ずつ
あら
洗う



てくび あら
⑦手首を洗う



りゅうすい
⑧流水でしっかり
あら なが
洗い流す

最後にきれいなペーパータオルが清潔なタオルで拭きます。
外から帰ったときはうがいも忘れずにしましょう。

