



# 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。

