



正しい手洗いで感染症予防！！

正しい手洗いは、ひとりひとりができる最も効果的な感染症予防です。日ごろから手洗いの習慣を身につけ、感染症を予防しましょう！

【手洗いのタイミング】

- トイレのあと
- 食事の前
- 外から帰った時
- 調理の前
- など

【正しい手の洗い方】



①手を水でぬらし、石鹸をつけ、泡立てます



②両手の平をよくこすります



③手の甲もよくこすります



④指先は特にしっかり洗います



⑤指の間もよく洗います



⑥親指もよく洗います



⑦手首も忘れずに洗います



⑧流水でしっかり洗い流します



⑨清潔なペーパータオル等でよく水分を拭きとります

【洗い残しの多いところ】

- ❁ 指先など洗い残しの多い場所は特に念入りに洗きましょう。
- ❁ 「30秒手洗い」を心がけるようにしましょう。

