

毎日の手洗い  
雑になっていませんか？

# 感染予防のための 手洗いのおさらい

帰宅した時、調理の前、  
食事の前などには必ず手洗い

基本はしっかり洗って流すこと  
20秒もみ洗い、15秒すすぎをしっかりと行うことで、感染予防ができます



流水で十分にぬらす



石けんを取り  
手のひらを洗う



手のひらで手の甲  
を包むように洗う



指の間を  
よく洗う

ここが  
感染予防の  
ポイント！



指まで  
よく洗う



親指の周囲も  
よく洗う



指先、爪も  
ていねいに  
よく洗う



手首を洗う



流水でよく  
洗い流す



清潔なタオル等  
でよく拭く