



手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

1



流水で手の汚れを落とし（10秒位）、
洗剤を手にとる。

2



手の平と手の平をこすり、よく泡立てる。

3



手の甲をもう片方の手で洗う。
指を組んで両手の指の間も洗う。

4



指の間を洗う。

5



指先をもう片方の手の平で洗う（両手）。

6



親指と手のひらをねじり洗いをする。（両方）

7



両手首の内側・側面・外側を洗う。
洗剤を十分な流水で洗い流す。

8



ペーパータオルで
よく水気をふき取り、
アルコールによる
消毒を行う。

2度洗いが
効果的

