

★正しい手洗いの方法★

「手洗い」は、インフルエンザの有効な予防方法です。

正しい手洗いの習慣を身につけましょう。

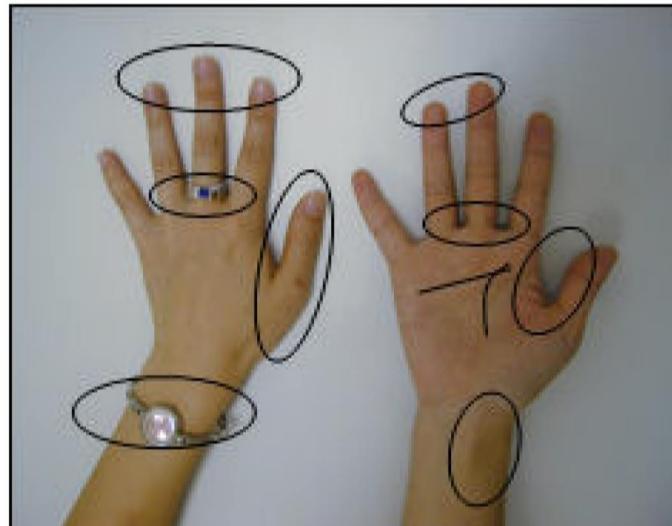
◎ 手洗い前のチェックポイント

爪は短く切っていますか? 時計や指輪をはずしていますか?

◎ 汚れが残りやすいところ

指先や爪の周り、 指の周り、 親指の周り、 手首、 手のしわ

確かめよう!



手洗いの手順

①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする。



④指の間を洗う。



②手の甲をのばすようにこする。



⑤親指と手のひらをねじり洗いする。



③指先・爪の間を念入りにこする。



⑥手首も忘れずに洗う。



⑦その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。