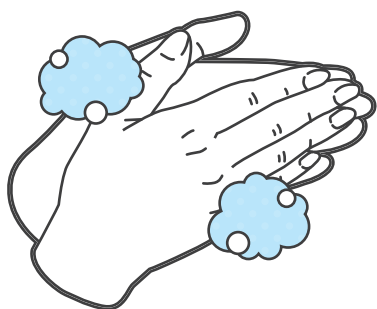


みんなで予防 ひとりひとりの心がけ

# 手を洗おう

くしゃみ・トイレ・ドアノブをさわったあと  
食事前・外から帰ってきたとき

1



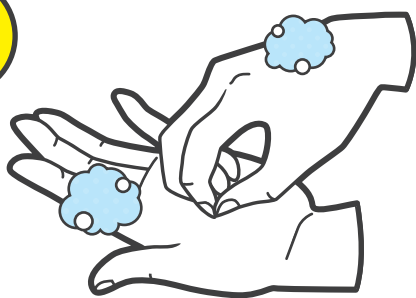
水で手を濡らしたあと、石けんをつけ  
手のひらをよくこすります

2



左右とも手の甲を  
伸ばすように、こすります

3



指をまるめ  
指先・爪の間を念入りに

4



そして指の間も  
しっかり洗います

5



親指と手のひらを  
ねじり洗い

6



手首も忘れずに  
ねじって洗います

石鹸で洗い終わったら、よく水で流し  
清潔なタオルやペーパータオルでふき取り乾かしましょう