

できていますか？

# 衛生的な

# 手洗い



1

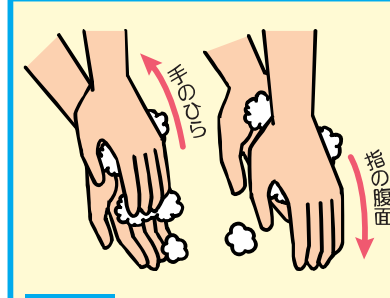
流水で手を洗う



両手を洗うのに  
十分な量の  
洗浄剤を  
取りましょう

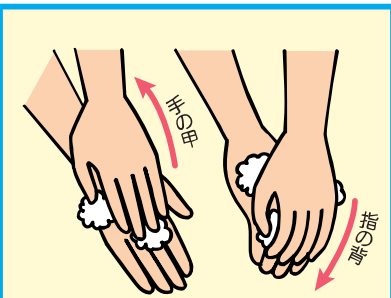
2

洗浄剤を手  
取る



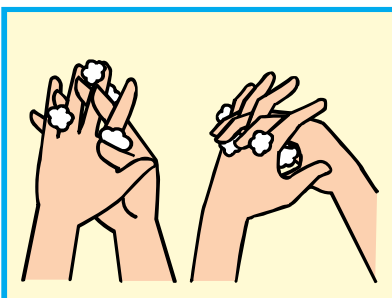
3

手のひら、  
指の腹面を洗う



4

手の甲、  
指の背を洗う



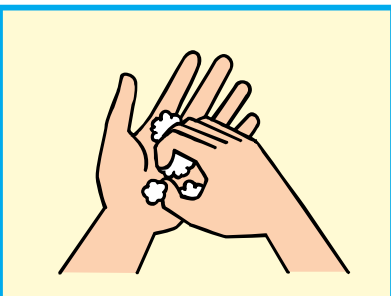
5

指の間(側面)、股  
(付け根)を洗う



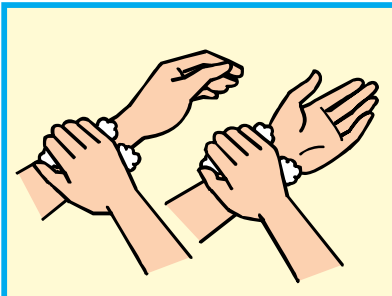
6

親指と親指の付  
け根のふくらん  
だ部分を洗う



7

指先を洗う



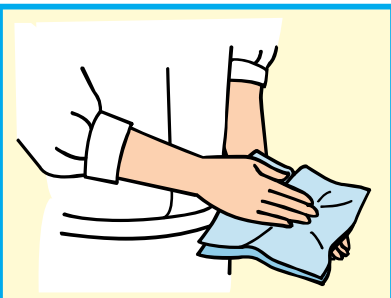
8

手首を洗う (内  
側・側面・外側)



9

洗浄剤を十分な  
流水でよく洗い  
流す



10

手をふき乾燥さ  
せる



11

アルコールによ  
る消毒

**2度洗いが効果的  
です!**

2~9までの手順を  
くり返し2度洗いで  
菌やウイルスを洗  
い流しましょう。