

あ、その 手洗い

きちんと洗えてますか？

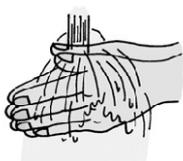
- 手を洗う時は、時計や指輪をはずし、爪は短くしましょう。
- 石鹸と流水でしっかり洗いましょう。
特に爪の間、指の付け根、手首など洗い残しがないように！
- 使い捨てのペーパータオルか清潔なタオルで手を完全に乾かそう。
(共用の布タオルの使用はやめましょう。)



和歌山市保健所

(073)488-5109

正しい手の洗い方



①流水

時計や指輪を外し、
流水でぬらします。



②石けん

適量の石鹸をつけます。
(固形石鹸より液体のハンドソープがおすすめ)



⑥指先・爪

指先・爪の間も
しっかり洗います。



③手のひら

手のひらをこすりあわせ
泡立ってます。



⑦手首

手首も片方ずつ
しっかりと。



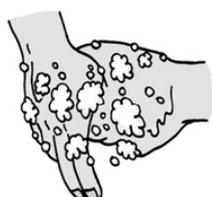
④手のこう

両手を組むように、
指の間・手の甲も。



⑧流水

石鹸が残らないように
流水で流します。



⑤指

各指も1本ずつ丁寧に。
特に親指を忘れずに。



⑨タオル

しっかり拭き取り完全に
乾かします。
ペーパータオルか
清潔なタオルで。
(共用の布タオルの使用はやめましょう。)