

## 正しい手洗いについて

### 手洗い前の準備

爪は短く切っていますか？  
マニキュアは塗っていませんか？  
時計や指輪ははずしていますか？



### 汚れが残りやすいところ

指先  
指の間  
親指の周り  
手首  
手のしわ

手指を流水でぬらし、石けん液または消毒剤を手のひらに取る  
手のひらをすりあわせ、よく泡立てて洗う 指の間をよく洗う



手の甲を、もう一方の手のひらでこする



指先を、もう片方の手のひらでこする  
爪もよく洗う



親指を包み込むようにこする



手首を洗う



流水でよく洗い流し、清潔なタオルでふく

