

正しい手洗い

15秒の手洗いではウイルスなどは10分の1に減り、
30秒では100分の1に減ると言われています。



正しい 手の洗い 方

1



流水で手をぬらした後石けんをつけ、手のひらをよくこする。

2



手の甲をのぼすようにこする。

3



指先・爪の間を念入りにこする。

4



指の間を洗う。

5



親指と手のひらをねじるように洗う。

6



手首も洗います。

7



最後に十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かす。