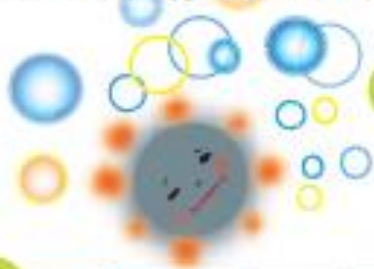


正しい手洗い

東京都保健福祉局「学校等における感染症予防チェックリスト」より



感染症に対して有効な予防方法は「手洗い」です。正しい手洗いの習慣を身につけましょう。



手洗い前の
チェックポイント

- ◎爪は短く切っていますか？
- ◎時計や指輪をはずしていますか？

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



4

指の間を洗います。



2

手の甲をのばすようにこすります。



5

親指と手のひらをなじり洗いします。



3

指先・爪の間を念入りにこすります。



6

手首も忘れずに洗います。



*①～⑥で15秒以上が目安です。

⑦その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。