

# 正しい手洗い

1

時計や指輪は外す

手洗いの石鹸は、固形よりポンプ式の方が衛生的に使えます。ポンプ式の詰め替えの時には、つぎ足しはやめましょう。

2



手を濡らし、石鹸をよく泡立てる

3



手の甲をこする

4



指の間をにぎるようにして洗う

5



親指をねじるようにして洗う

6



爪と指先を洗う

※爪ブラシを使うと効果的

7



手首も忘れずに

8

丁寧に石鹸を流す

9

ペーパータオルなどで拭く

10

水は、手首かペーパータオルを使って止める

ペーパータオルを設置するときは、使うときに水がタオルに垂れないよう、取り出し口が下か横を向くようにします。

2  
5  
7  
で40秒以上かけるのが理想