

正しい手の洗い方

- 

1 手を洗う前に爪は短く切っているか、指輪・時計をはずしているか確認してください。
- 

2 流水で手を十分にぬらし、石鹸をよく泡立てます。
- 

3 手のひらを合わせてよくこすります。
- 

4 指を組んで指の間をよくこすります。
- 

5 手のひらと手の甲を合わせて手の甲を伸ばすようにこすります。
- 

6 指先、爪を手のひらの上でひかくようにして爪の汚れを落とします。
- 

7 親指を握ってねじるようにこすります。
- 

8 手首を握ってねじるようにこすります。
- 

9 流水で石鹸を十分にすすぎます。その際、蛇口は洗う前の手で触れているので一緒に洗いましょう。
- 

10 清潔なタオル、またはペーパータオルでしっかりと手を拭きます。タオルの共有は控えましょう。

手洗いのタイミング

- 帰宅時
- 鼻をかんだり、咳やくしゃみをした後
- 食事や調理の前
- 電車、バスなどでつり革や手すりを触った後
- トイレの後
- 排泄物を触った後
- 動物を触った後
- ごみを触った後
- 切り傷などを手当する前後

手洗いが不十分になりやすい部位

- 指先
- 指と指の間
- 手のひらのシワ
- 指輪のまわり
- 親指のまわり
- 手首

- 洗い残しが多い
- 洗い残しがやや多い

