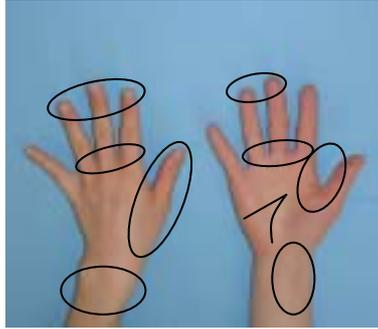


手を洗いましょう。

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？
時計や指輪をはずしていますか？



汚れが残りやすいところ

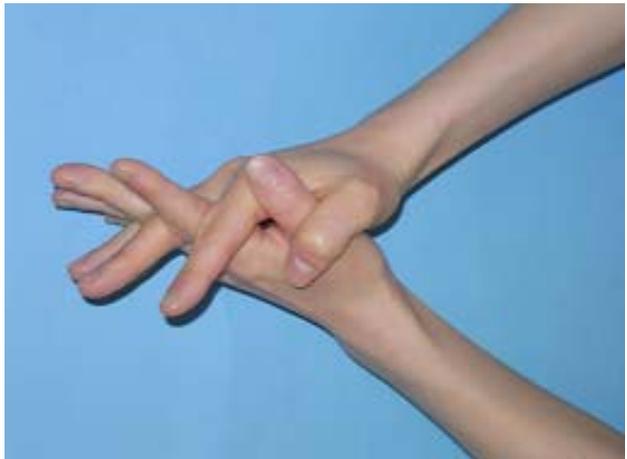
指先
指の間
親指の周り
手首
手のしわ

手指を流水で濡らし、石けん液または消毒剤を手のひらに取る
手のひらを擦り、よく泡立てて洗う



手の甲を、もう一方の手のひらで擦る

指の間をよく洗う



指先を、もう片方の手のひらで擦る
爪もよく洗う



親指を包み込むように擦る



手首を洗う



流水でよく洗い流し、清潔なタオルで拭く