

正しい手洗いを マスターしましょう

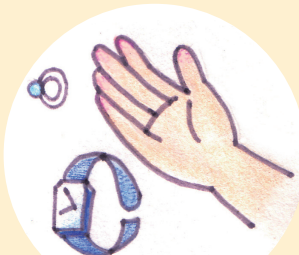
消毒用
アルコール
編

手洗いに必要なもの

- 石けん（液状のものが良い） ●消毒液：消毒用アルコール
- 爪ブラシ ●ハンドドライヤーまたはペーパータオル

スタート

洗う部分
手・手首
(必要なら腕も)



①時計、指輪を
はずします。



②流水で洗う部分を
ぬらします。



③石けん液を
手につけます。



⑦指先は特に念入りに。
(5回ずつ)



⑥指の間もくまなく
洗いましょう。
(5回ずつ)



⑤手の甲をこすり洗い
しましょう。
(5回ずつ)



④手のひらで石けん
を泡立て全体に
伸ばしましょう。



⑧汚れのひどい時は…
ツメのすき間の汚れを
爪ブラシで落とします。注1)



⑨指先を包み込んで
もみ洗い。



⑩親指もていねいに。
(5回ずつ)



⑪手首や腕も忘れずに。
(5回ずつ)



⑮消毒用アルコールを手につけ、
上記④～⑪(⑧は除く)の手の
動きを参考に、消毒用
アルコールを手や腕全体に
良くすり込み乾燥させます。
注2)



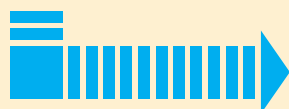
⑭洗った手で水道の栓を
触れないように。



⑬ハンドドライヤーで乾燥
またはペーパータオルで
水分を拭き取ります。



⑫流水で石けんを
よく洗い流します。
(20秒以上)



ゴール

- 注1) 爪ブラシは個人のもを使用し、使用後は衛生的に保管してください。
注2) 消毒用アルコールの量は15秒間もみ込んでも手が乾燥しない程度の量を使用します。また、消毒用アルコールは手のすり込み乾燥時に殺菌効果が現れます。ペーパータオルなどで拭き取らないでください。