



指先まできれいだね

# 正しい手の洗い方

## 手洗いの注意点

- 1 時計や指輪ははずしておく。
- 2 爪は短く切る。
- 3 使い捨てのペーパータオルを使う。
- 4 手は完全に乾燥させる。
- 5 水道栓の開閉は、**キレイに洗ってぬい**手首、肘などで行う。
- 6 共同使用する布タオルは使用しない。



1



手をぬらして液体石けんなどを手のひらにとって泡立て、手のひらと手のひらをこすります。

2



右手のひらで左手の甲を、左手のひらで右手の甲をこすります。

3



妻千エック!  
指の間は大丈夫?

指を組み合わせ、指の間をこすります。

4



右手の爪は左の手のひらに当ててこすり、左手の爪は右の手のひらに当ててこすります。

5



妻千エック!  
親指も忘れずに

左右の親指を、それぞれ反対の手のひらで包むようにこすります。

6



妻千エック!  
指先もしっかりと

指先を手のひらの中央に当て、円を描くようこすります。

## 手洗い後の注意点



手洗いの後、蛇口は素手で閉めず、ペーパータオルを使って閉めること。



ダストボックスのふたには直接手を触れずにゴミをすてること。

回数は一時間おきが効果的！！

# 手洗いの5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人  
のケアをした時



外にあるものに  
触った時



## 予防方法②

# くしゃみやせきを飛び散らさない



## マスクをつける

## 咳エチケット



① マスクで鼻から顎まで隙間なく覆う  
～マスクを着用～



② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
～マスクがない時～



③ 袖で口・鼻を覆う  
～とっさの時～

× 何もせずに咳・くしゃみをする  
しぶきが2mほど飛びます。  
しぶきに含まれるウイルスから他の人に病気をうつす可能性があります。



× 咳・くしゃみを手でおさえる  
手にウイルスが付着します。  
ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

### 予防方法③

適度な運動やバランスのとれた食事で強い体をつくる。

