

手洗いのすすめ

各動作
「1・2・3・4・5」と
数えながら実施し、
1分間洗いましょう！

食中毒や感染症予防のため、手をしっかり洗いましょ。正しい手洗い手順を身につけることで、洗い残し部分がなくなり、洗浄効果があがります。



手洗い手順

			
手指を流水でぬらします。	せっけんをしっかり泡立てます。	手のひらを合わせ、指の間までよく洗います。	手のひらをもう片方の手の甲にのせ、指の間までよく洗います。(左・右) 小指の外側も忘れずに！
			
指先でもう片方の手のひらをこするように、指先・爪の間をよく洗います。(左・右)	親指をもう片方の手で包み、ねじり洗います。(左・右)	手首を握り、ねじり洗います。(左・右)	流水でよくすすぎます。このとき③～⑦を繰り返すと効果的。
		<p>①手を洗うときは、時計や指輪をはずし、爪は短く切っておきましょう。</p> <p>②使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。(共同使用する布タオルはやめましょう。)</p> <p>③水道栓の開閉は、手首、肘などで簡単にできるものが望ましいです。</p> <p>④水道栓は洗った手で止めるのではなく、手を拭いたペーパータオルで止めましょう。</p> <p>⑤手を完全に乾燥させましょう。</p> <p>⑥アルコール消毒等を併用すると、より効果的です。</p>	
ハンカチ又はペーパータオル等で水分をしっかりと拭き取ります。	水道栓を閉めるときはペーパータオル等を使用します。		