

手を洗おう

平成19年5月作成
京都府丹後保健所



〈注意事項〉

- ①手を洗うときは、時計や指輪をはずし、爪は短く切っておく。
- ②使い捨てのペーパータオルを使用する。（共同使用する布タオルはやめる）
- 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。（溜まり水はやめる）
- 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る。
- ⑤手を完全に乾燥させること。

〈手洗いの順序〉

- ・まず手を流水で軽く洗う。
- ・石けんを使うときは、固形石けんではなく、液体石けんを使用する。



①手のひらを合わせ、指の間までよく洗う



②手の甲を伸ばすように指の間までよく洗う(左・右) 小指の外側も忘れずに!



③指先、爪の間をよく洗う(左・右)



④親指を手掌でねじり洗いする(左・右)



⑤手首を肘までねじり洗いする(左・右)



⑥水道栓を止めるときは、ペーパータオル等を使用して止める
※ポンプのノズルの汚染に注意



各動作「1・2・3・4・5」
と自分で数えながら実施
していきましょう!