

# 手の正しい洗い方

(指輪、時計などは はずしましょう)



埼玉県のマスコット コバトン

①  
流水で汚れを  
しっかり洗い流し  
ましょう。



⑤  
指の間も、よく  
こすりましょう



②  
石けんを泡立  
て、手のひらを  
あわせて、よく  
こすりましょう



⑥  
親指は、反対  
の手でねじるよ  
うに洗いませう



③  
手の甲に手の  
ひらをかぶせて  
洗いませう



⑦  
手首も忘れず  
に、くるくるねじ  
るようにして洗  
いませう



④  
指先、爪の間  
は、手のひらの  
上で指先をこす  
るように洗いま  
しょう



⑧最後は、流水  
で石けんと汚れ  
をよく洗い流し、  
清潔なタオルか  
ペーパータオル  
できちんと拭き  
ませう



**【感染予防の基本は、手洗いです】**

外から帰った時、トイレの後、食事や食べ物にさわる前  
はもちろん、ふだんから清潔を心がけて手を洗いませう。



彩の国 埼玉県