












菌やウイルスから体を守る  
正しい手洗い方法を身に着けよう!

# 正しい 手洗いの手順



豊川市介護高齢課「元気応援隊」

89-2105

 <p>①まず手を流水でぬらす</p>	 <p>②石鹸をつけてよく泡立てる</p>	 <p>③手の甲を手の平でもみ洗う (両手)</p>
 <p>④指を組んで両手の指の間をもみ洗う</p>	 <p>⑤親指をもう片方の手で包み洗う</p>	 <p>⑥指先を手の平で洗う (両方)</p>
 <p>⑦両手首もていねいに洗う</p>	 <p>⑧流水でよくすすぐ</p>	 <p>⑨清潔なタオルで拭く</p>