

手の洗い方を覚えよう

手の洗い方

①～⑦をもう一度繰り返すと効果的！



①水で手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをよくこする。



②手の甲を伸ばすようにこする。



③指の間を洗う。



④親指と手のひらをねじり洗う。



⑤指先・爪の間を念入りにこする。



⑥手首、ひじまで洗う。



⑦十分に水で流す。



⑧清潔なタオルやペーパータオルでふく。



⑨アルコールなどで消毒する。



手荒れにも注意しましょう。
手のケアも忘れずに！



チェックポイント！

トイレの後、調理前、生肉・生魚の調理の後、特に念入りに洗いましょう。