

# 正しい手洗い、できていますか？



目に見えない多くのウイルスやバイ菌がこの世には存在します。私達は、知らず知らずのうちにウイルスやバイ菌をもち込んだり、もち出したり、広げたりしています。手洗いは、感染経路を遮断し、からだを守るためにとても大切です。その際、正しい手洗い方法でないと、指先・指の間・手首などにウイルスやバイ菌が潜んだままになるので、隅々まで丁寧に洗うことが重要です。正しい手洗いの順序をご紹介しますのでご自身の手洗いを見直すきっかけにしてみてください！☆

①流水で手を洗います



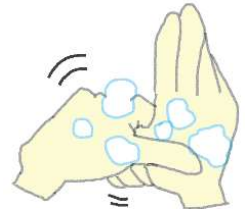
②せっけんを手につけてしっかり泡立てます



③手の平、手の甲、指の間をこすり合わせて洗います



④親指は反対の手でクルクルしながら洗います



⑤指先は反対の手の平の上で洗います



⑥手首は反対の手でクルクルねじるように洗います



⑦流水できれいに洗い流します



⑧清潔なタオルでしっかり水分をふき取り終了

