

正しい手の洗い方

1

指輪や腕時計を外す



2

流水で手を濡らし、
石けんでよく泡立てる



3

手のひらと甲を洗い、
指の間も洗う



4

指先と爪の間も洗う



5

手首も洗う



6

流水でよく洗い流す



7

もう一度石けんを
つけ②～⑤を行う



8

流水でよく洗い流し、
ペーパータオルを用い
て、手をふく



9

消毒液を用いて
消毒する



手洗いは食中毒予防の基本です！

- ・手洗い設備には、石けん、消毒液（逆性石けん、消毒用アルコール等）、ペーパータオルを備えておきましょう。
- ・手洗い設備はひじまで十分洗える大きさで、水以外に湯が出るとより洗いやすくなります。
- ・爪は短く切り、指輪、時計などは着けないようにしましょう。



<手洗いミスの発生部位>

手の甲

手のひら



指先、指の間、親指の
周り、手首、手の
しわ等は汚れが残り
やすい部分です。

■：頻度が高い

■：頻度がやや高い



出典：日本環境感染学会監修 病院感染防止マニュアル(2001)より抜粋



大阪市健康局