

# 効果的な手洗いの手順

しっかり洗いぬいでウイルスや菌を洗い流しましょう。

1 腕まくりをする。



2 水道水で手をぬらす。



3 せっけんをしっかり泡だてる。



4 手のひら、甲を洗う。



5 指と指の間を洗う。



6 親指を反対の手でつつんで洗う。



7 よくこすって、つめの間を洗う。



8 手首を洗う。



9 せっけんを流す。



10 清潔なタオルでふく。

