

# できていますか？ 正しい手洗い

インフルエンザを含む  
感染症予防の基本は**手洗い**です！

START

**1 POINT.1**  
両手のひらをよくこすりましょう。



**2 POINT.2**  
手の甲もよくこすり洗しましょう。



**6 POINT.6**  
手首も忘れずに…。



**3 POINT.3**  
指先はとくに入念に洗きましょう



**5 POINT.5**  
親指と手のひらも  
ていねいに…。



**4 POINT.4**  
指の間もくまなく  
洗きましょう



## 手洗いの方法

- 手を洗うときは、時計や指輪をはずす。
  - 爪は短く切っておく。
  - 流水で手を十分に濡らす。
  - 水を止めてから液体石けん等を用い、洗い残しの多い部位（指先、指の間、手首および親指の付け根）に注意して、約20秒程度手指全体を強くこすり合わせる。
  - 手の高さは腕より低くして、指先から水が落ちるように流水で十分にすすぐ。
  - すすぐときに、水が衣類や床に飛びはねないようにする。
  - 洗い終わったら、ペーパータオルなどを用いて、両手を完全に乾かす。
  - 水道の栓は、できるだけ直接手で触らないようにして閉める（手の再汚染を防止するため）。
- ※手洗い後、ハンドクリーム等の保湿剤を使用するなどして手荒れ対策にも気をつけましょう。