

手洗いマニュアル

- 1 **すすぎ** 冷水(出来れば温水)で、手の汚れを落とす。
- 2 **洗 剤** 手に洗剤をつける。
- 3 **てもみ** 良く泡立て、手のひら・甲ほか(④～⑦)を、てもみする。

4 指の間



指を組んで両方の指の間(側面)、付け根を洗う。

5 親指の付け根



親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う。

6 指先を洗う



指先は手の平でこするように洗う。

7 手首・肘



手首をつかんでこすり洗う。

- 8 **洗 い** 温水で洗剤を洗い流す。
※②～⑧の手順を繰り返すと効果的な手洗いが可能です。
- 9 **乾 燥** ペーパータオルで拭く。
- 10 **消 毒** 消毒用アルコール(エタノール70%)で殺菌する。