

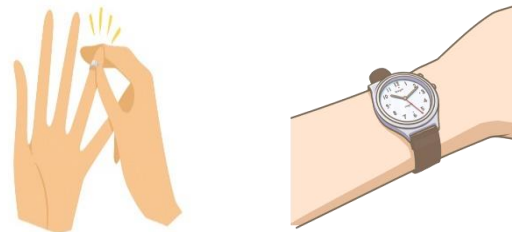
# 正しく手を洗いましょう

①流水で手を濡らし、石けんをよく泡立てて、手のひらをよくこする

②洗い残しがないようにしっかり洗う  
最低でも20秒、理想は40秒かけて洗う

手洗いの前に

爪を短く切っておこう！



指輪・腕時計を外そう！

親指  
指先  
爪  
手の甲

● 最も多い部分 ● やや多い部分



洗い残しが多い部分

指の間  
しわ  
手首

○ 十分な水で流す  
○ 清潔なタオルやペーパータオルで拭き取る



洗い終わったら

× タオルの共有  
× 自然乾燥や服で手を拭く



Myハンドタオルを持ち歩こう



正しい手洗いで手についたウイルスを1/10,000に減少できる！

2023.10 保健管理室