

# 正しい手の洗い方

松本市保健所 保健予防課



①流水で汚れを落とします。



②せっけん液をよく泡立てて手のひらをこすります。



③手の甲を伸ばすようにこすります。



④手のひらの上で円を描くようにして、指先を洗います。



⑤指を組んで指の間をこすり合わせて洗います。



⑥親指をねじり洗いします。



⑦手首も忘れずに洗います。



⑧流水で十分に洗い流します。



⑨ペーパータオルか個人専用の清潔なタオルで拭きとります。

手洗いは感染対策の基本！ 正しい手洗いで感染症を予防しましょう。

R5.6月作成