

一般の方へ 効果的な手洗いの方法

H27.7 第三版

こんなとき手を洗いましょう！

- ① トイレの後
- ② 食事の準備・食事を食べる前
- ③ 外出先から帰ったら
- ④ 動物にさわった後
- ⑤ おう吐物やふん便等の後片づけをしたとき

手洗いは
病気予防の
基本の「き」



手洗いの方法

1. 指輪・腕時計をはずしてから、水で手をぬらし、石けんをつけてよく泡立てます。



爪はいつも短めに。



まずは水で洗います。



石けんをつけて泡立てます。

2. 指からひじ下を洗います。特に、指の間、指先を念入りに洗いましょう。(30秒程度)



指を組み合わせて、指の間をこすります。



指を1本ずつにぎって、こすります。



爪で手のひらを引っかいて、爪の汚れを落とします。



指を組み合わせて、手の甲をこすります。



手首をにぎって、こすります。



3. 石けんを洗い流します。(20秒程度)



石けんをよく流します。

4. 清潔なタオル、ハンカチ等でふきます。



タオルやハンカチの共用はやめましょう。

※ 手を乾かした後に、アルコール消毒薬を使うといっそう効果的です。

※ 手の荒れやすい方はハンドクリーム等で、お手入れを忘れずに！