



て あら じゅん 手洗いの手順

かんたん
6つの
ステップ



① 石けんをつけて
手のひらを合わせてよく洗う



② 手の甲を伸ばすように
こすります



③ 指先と爪の間を
念入りにこすります



④ 指の間を洗います



⑤ 親指と手のひらを
ねじり洗いします



⑥ 両手首を洗います

せっ あら お じゅうぶん みず なが せいけつ ふ と かわ
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします