



# 正しい手洗い方法

30秒かけて洗おう!

正しい手洗いで  
感染症予防をしよう!

1



流水でよく手をぬらし、石けんを付け、手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・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



手首も忘れずに洗います。

\*流水でよく洗い流したら、清潔なハンカチでしっかりと水分を拭き取りましょう!

