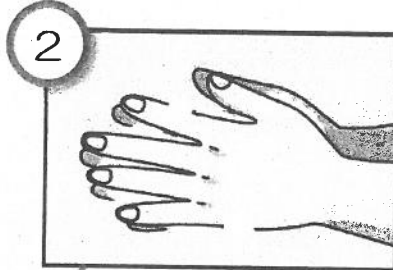


# 正しい手洗い

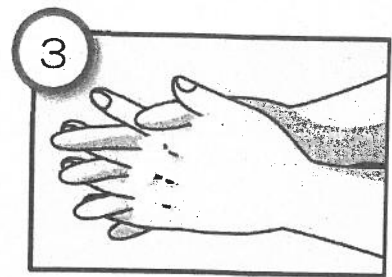
## 液体石けんと流水による手洗い



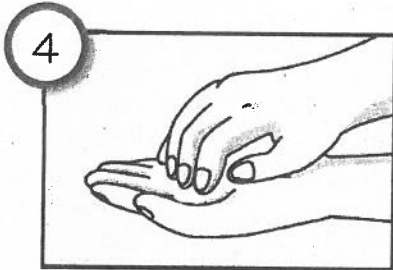
1  
初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります  
First, wet your hands with water and apply enough soap



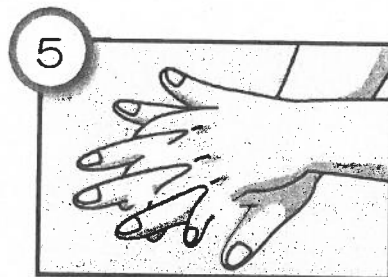
2  
石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います  
Wash your palms while whipping soap well



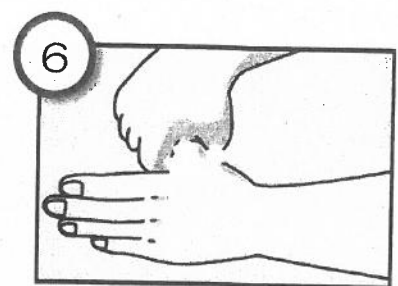
3  
手の甲を伸ばすように洗います  
Wash it to extend the back of your hand



4  
指先・爪の間を念入りに洗います  
Wash your fingertips and under nails carefully



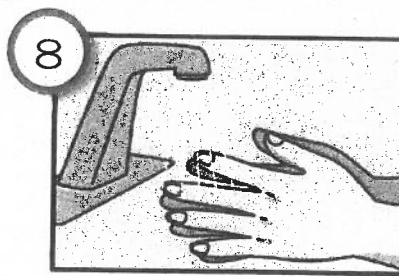
5  
指の間を洗います  
Wash in between the fingers



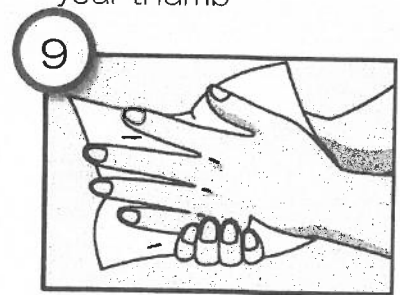
6  
親指をねじりながら洗います  
Wash while twisting your thumb



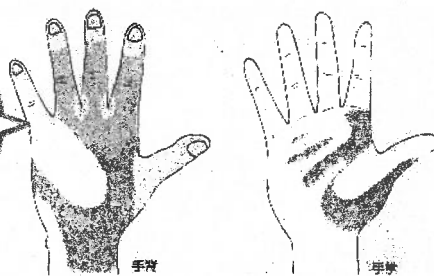
7  
手首を洗います  
Wash your wrists



8  
流水で石けんと汚れを洗い流します  
Rinse off soap and dirt under running water



9  
ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります  
Dry hands using a paper-towel



□ 頻度が高い    ■ 頻度がやや高い

出典：辻 明良「微生物学・感染制御学」メチカルフレンド社