



## ～ 正しい手洗いの方法 ～

毛呂山町保健センター

### 【正しい手洗いとは】

- 私たちの手には、たくさんのウイルスや細菌などが付着しています。
- 正しい手洗いによって、手に付着しているウイルスなどを洗い流すことができます。
- 正しい手洗いは、感染症予防の基本です。

### 【こんなときに手を洗いましょう】

- 外出先から帰ったとき
- 食事の準備、食事を食べる前
- トイレの後、おむつを取り替えた後
- 動物にさわった後
- 髪や肌に触ったとき
- 掃除・洗濯の後

### 【正しい手洗いの方法】

1. 指輪・腕時計をはずし、袖をまくってから、手で水をぬらし、石鹸をつけてまんべんなく泡立てます。



手のひらを合わせて、よく洗います。



手の甲を伸ばすように洗います。

2. 指から腕にかけてしっかりと洗いましょう。(30秒程度)



指先、爪の間をよく洗います。



指の間も十分に洗います。



親指を手のひらでねじるように洗います。



手首も忘れずに洗います。

### 3. 石鹸を洗い流します。(20秒程度)



石鹸を完全に落とします。

### 4. 水道の栓を閉めるときも注意して。



水道の栓を閉めるときは、手首か肘で閉めます。できないときは、ペーパータオルを使用して閉めます。

### 5. 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。

■手が完全に乾燥した後、アルコール系消毒薬を使用するとさらに効果的です。

※手の荒れやすい方はハンドクリーム等でお手入れも♪♪