

手(て)を洗(あら)いましょう!

せっけん を つかって 洗(あら)い ましょう。

手(て)を洗(あら)う 前(まえ)

◆つめ を 短(みじか)く きって いますか?

◆時計(とけい) や 指輪(ゆびわ) は はずし ましょう



よごれ が 残(のこ)り やすい ところ

- ◆指(ゆび) の 先(さき)
- ◆指(ゆび) の あいだ
- ◆親指(おやゆび) の まわり
- ◆手首(てくび)
- ◆手(て) の しわ

(1) せっけんを 泡立(あわだ)て、手(て)のひら を よく こする



(2) 手(て) の 甲(こう) を こする



(3) 指先(ゆびさき)や 爪(つめ) の 間(あいだ) を しっかり こする



(4) 指(ゆび) の 間(あいだ) を 洗(あら)う



(5) 親指(おやゆび) と 手(て)のひら を 洗(あら)う



(6) 手首(てくび) を 洗(あら)う



せっけんを 水(みず)で 流(なが)す。きれいな タオル(たおる) で ふく。