

びょうきから自分をまもる!!

じょうずな 手あらいのしかた

1

りゅう水で手をあらう
りゅう水で手のよごれをよくおとす。



2

せっけんを手にとる
手をあらうのに十分な
せっけんを手にとる。



3

手のひらとゆびをあらう
手のひらとゆびをこすりあわせてあらう。



4

手のこうとゆびのせをあらう
はんたいがわの手のひらで、手の
こうとゆびのせをこすりあらいする。



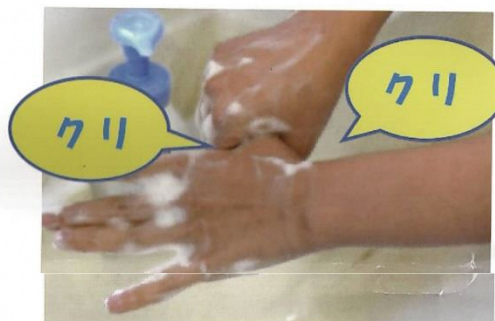
5

ゆびのあいだ、またをあらう
ゆびのあいだ、またのぶぶん
をていねいにあらう。



6

おやゆびとつけねをあらう
はんたいの手で、おやゆびをに
ぎってまわしあらいをする。



7

ゆびのさきをあらう
ゆびさきとつめを、はんたいの
手のひらでこすってあらう。



8

手くびをあらう
はんたいの手のひらで、手くびを
まんべんなくこすってあらう。



9

せっけんをあらいながす
りゅう水でせっけんをな
がし、よくすすぐ。



10

手をふきかんそうさせる
ペーパータオルやきれいなハ
ンカチでみずけをよくとる。



11

アルコールでしょうどく
手あらいとアルコールしょ
うどくをすうとこうかてき。



★せっけんで30びょう、りゅう
すいで20びょうの、30
20(サンマルニイマル)あらいをし
ましょう。

★じかんがあるときは、2どあ
らいをすうとあんしんです。

★ゆびさきやつめのまわりは、
アルコールでしっかりとしょ
うどくをしましょう。

消毒の一番は 正しい手洗いから!!

監修

揖斐郡医師会

製作

揖斐郡薬剤師会

揖斐郡学校保健会