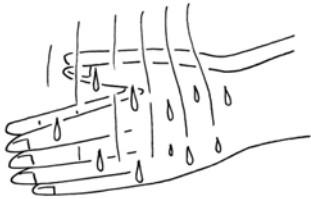


手はいろいろなものに触れ、その手で目・鼻・口を触ったりすることで感染症の原因となる細菌やウイルスを体の中に取り込んでしまいます。外から帰った後や食事の前、トイレの後などに手を洗っていると思いますが、水でサッと手を洗っただけでは、手洗いの効果がありません。これから水が冷たくなりますが、石けんでいねいに洗う習慣を身につけましょう。

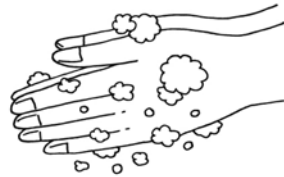
## 感染症が流行する時季...手洗い再チェック!

手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

① 全体を軽く水で洗い流す



② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



③ 手の甲をもう一方の手で洗う



④ 両手を組み、指の間を洗う



⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑥ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑧ 流水で石けんの泡を確実に洗いおとす



⑨ 清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に!

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを!

