

# 「手、洗った？」

ノロウイルスなど食中毒予防に有効です！

感染症予防にも



帰宅したとき



トイレに行ったとき



ごはんをつく作るとき



食べる時



汚れが残りやすい部分

スタート

「2度洗い」が効果的です！

① 水で汚れを洗い流す



② せっけんを泡立てて、手のひらを5回こする



③ 手の甲をのぼすように洗う



④ 指先、爪の間をこする



⑤ 握手して指の間をこする



⑥ 指を1本ずつねじり洗い



⑦ 手首を握って、くるくるこする



⑧ せっけんと汚れを洗い流す



⑨ きれいなハンカチなどで拭く



ゴール！