

手を洗いましょう！

～伊勢原市健康づくり課～

手洗いの方法 ♪キラキラ星の音楽に合わせて♪



★まず十分に手を濡らし、石鹸を手に取ります(十分な泡立てが必要です)

①手のひら 洗おう♪



②手の甲 洗おう♪



③指先・爪と



④指の間も



⑤親指 ねじり



⑥最後は手首 ♪



流水でよくすすぎ、石鹸分を落とします。(約 20 秒) 洗い終わったら、清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

(平成 21 年度 東京都健康長寿医療センター 看護部感染対策委員会より)