

感染症対策にご協力ください

# 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、**手洗い**や**マスク着用を含む咳エチケット**です。

ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や、**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗いましょう。

手洗いの  
前に CHECK

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪ははずしておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。



手のひらのしわ、指先、指の腹までしっかりと洗う！

2



手の甲を、のばすようにこすります。



親指側から小指側まで洗い残さない。指先も忘れず！

3



指先・爪の間を念入りにこすります。



爪先・爪の付け根・爪と皮膚の間の溝まで丁寧に洗う

4



指の間を洗います。



甲側の指の間も、手のひらと甲を重ねた形で洗う

5



親指と手のひらをねじり洗いします。



親指の付け根の膨らんだ箇所と小指の外側も洗う

6



手首も忘れずに洗います。



ひじの近くまで、腕周りをすべて洗う

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで良くふき取って乾かします。