

# 手洗い方法

1分かけてしっかり洗いましょう

The diagram illustrates the 8 steps of handwashing with illustrations and numbered text. An orange arrow at the top indicates the sequence from step 1 to step 4, and another orange arrow below steps 5-7 indicates the sequence from step 5 to step 7. Time durations are provided for each step.

- 10秒**  
流水で汚れを落とす
- ここから30秒**  
ハンドソープを手に取る
- 手の甲**  
手の甲を片方の手でこすり洗う
- 指の間**  
指を組んで両方の指の間をこすり洗う
- 親指**  
親指は片方の手で包み込んでこすり洗う
- 指先**  
他の指先は手の平でこすり洗う
- 手首**  
手首をつかんでこすり洗う
- ここまで30秒**  
**20秒**  
流水ですすぎ、水気を拭き取る

## うがいの手順

水を口を含み  
「クチュクチュ」  
2～3回  
口の中を洗う



水を口を含み上を  
向き、のどの奥から  
10秒位「ガラガラ」  
とうがいをする



仕上げにもう1回  
うがいをする

すす  
＜お勧め＞

手洗い・うがい・マスクの付け方

## マスク使用のポイント

- 口・鼻・あごまで覆う
- 鼻筋にフィットさせる
- 外す時は表面に触れない  
(使用後のマスクはフタ付きのゴミ箱に)
- 外した後は手洗いをする

ビニール袋に入れて捨  
てるとより、衛生的。

