

手洗い方法

1分かけてしっかり洗いましょう

10秒 **ここから30秒**

1 流水で汚れを落とす

2 ハンドソープを手に取る

3 手の甲を片方の手でこすり洗う

4 指を組んで両方の指の間をこすり洗う

ここまで30秒 **20秒**

5 親指は片方の手で包み込んでこすり洗う

6 他の指先は手の平でこすり洗う

7 手首をつかんでこすり洗う

8 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。

