

# 7. 手洗い

**マメに** 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！**

厚生労働省 ●おなじみの情報は…インフル 専門家



## 汚れの残りやすい箇所

指先、指の間、爪の間、  
親指の周り、手首

※手洗い後、使用するタオル等は  
清潔なものを使用し、共有は避けま  
しょう。