

手も気持ちもぴっぴちゅ!!



たかみ ちか
高海 千歌



いさな
板内 梨子

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「**マスクの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様々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す。



わたせ よう
渡辺 曜

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、手のひらをよくこずります。



2 手の甲をのばすようにこずります。



3 指先・爪の間を念入りにこずります。



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。