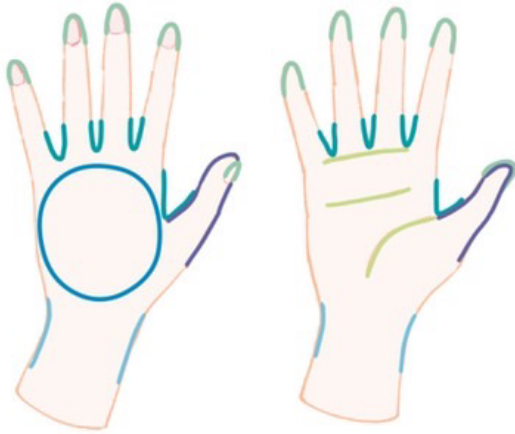


# 正しい手の洗い方で健やかに

※洗うときに意識しましょう。特に爪！



汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ
- 手の甲

## 正しい手の洗い方



①流水でよく手を濡らした後、石けんを泡立て、手のひらをよくこすります。



②手の甲をもう片方の手でのばすように揉み洗います。



③指先・爪の間をもう片方の手のひらで念入りにこすります。



④指を組んで両手の指の間を洗います。



⑤親指を手のひらで包みねじり洗いします。



⑥両方の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、清潔なタオル等でよく拭き取って乾かしましょう。

監修：出水郡医師会広域医療センター  
管理栄養士 川畑 彩子 先生