

手洗いの方法



①水で汚れを洗い流す



②石けんをつける



③よく泡立てる



④手のひらと甲を洗う
(5回ずつ)



⑤指の間を洗う
(5回ずつ)



⑥親指のつけねを洗う
(5回ずつ)



⑦指先と爪を洗う
(5回ずつ)



⑧手首を洗う
(5回ずつ)



⑨十分にすすぐ



⑩清潔なタオルやハンカチで拭く



①水で汚れを洗い流す



②石けんをつける



③よく泡立てる



④手のひらと甲を洗う
(5回ずつ)



⑤指の間を洗う
(5回ずつ)



⑥親指のつけねを洗う
(5回ずつ)



⑦指先と爪を洗う
(5回ずつ)



⑧手首を洗う
(5回ずつ)



⑨十分にすすぐ



⑩清潔なタオルやハンカチで拭く

- ・この手洗い①から⑩は厚生労働省の小学校高学年用教材、「食中毒を防ぐ」の手洗い方法を参考にしました。
- ・手洗いのポイントは④から⑧で赤枠で囲んだ部分です。

★手洗いのポイント

- ・写真④指を広げて、手を上下に重ね合わせて、手のひらと甲を洗う。上下替える。
- ・写真⑤指を広げて、手を合わせ、揉むように指の間を洗う。左右の手を組み替える。
- ・写真⑥親指を握り、上下に捻るように指の付け根を洗う。
- ・写真⑦指を曲げて軽く握ったような形にする、反対側の手のひらの上で円を描くように丸く動かす。
- ・写真⑧手首を軽く握って、上下に捻るように動かす。