

# ～手指をきれいにしましょう～

## 手洗いマニュアル

1 腕時計やゆびわを外す



2 流水で軽く手を洗う



3 手洗い用石けん液をつける



4 十分に泡立てる



5 手の平と甲を洗う(5回程度)



6 指の間を洗う(5回程度)



7 親指の付け根まで洗う(5回程度)



8 つめ・指先を洗う(5回程度)



9 手首を洗う(5回程度)



10 流水でよくすすぐ(15秒程度)



14 ペーパータオル等でふく



手洗い後、  
アルコールで  
除菌します

① アルコールをかける



② 指先にすり込む



③ 親指の付け根まですり込む



④ 手のひらと甲にすり込む



⑤ 指の間にすり込む



⑥ 手首にすり込む



手は意識して30秒は洗うようにしま  
しょう。

「ハッピーバースデー」を2回歌えば  
約30秒になります。