

《自分と家族をインフルエンザから守る手の洗い方》

時計や指輪は外して、家族で同じ布タオルの共有は避け、ペーパータオルをお勧めします。
簡単にパッパッと洗うのではなく30秒ほど念入りに洗きましょう！



1. 手をぬらし、せっけんを泡立てる



2. てのひらを洗う



3. 手の甲を洗う



4. 指先と爪の間を洗う



5. 指の間を洗う



6. 親指を手のひらでねじるように洗う



7. 手首を洗い、最後に流水で十分すすぐ



8. ペーパータオルで手をふく、水道の栓はペーパータオルで閉める

※イラストレーション: かつまたまゆみ