

**つめや親指、手首も洗う上手な手洗いを
こまめに行うことが感染症予防に重要です！**

①～⑥を 30 秒、水ですすぐのを 20 秒かけると良い
と言われています。

冬の病気が流行りやすい時期だけでも、いつもより
少し長めの手洗いが意識できるといいですね。

咳やくしゃみが出るときは…

① 他の人から顔をそらす、② マスクを着用する



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。