

手を洗いましょう。

石鹸を泡立て、以下の手順で洗いましょう。

手洗い前の準備		汚れが残りやすいところ
<p>◆爪は短く切っていますか？ ◆時計や指輪をはずしていますか？</p> <p>Check!</p> 		<p>◆指先 ◆指の間 ◆親指の周り ◆手首 ◆手のしわ</p>
(1) 石鹸を泡立て、手のひらをよくこする	(2) 手の甲をのぼすようにこする	
		
(3) 指先・ツメの間を念入りにこする	(4) 指の間を洗う	
		
(5) 親指と手のひらをねじり洗いする	(6) 手首も忘れずに洗う	
		
石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かす		