

いつ手をあらうの？

★みなさんは、どんなときに  をあらいますか？ かんがえてみましょう。

ごはんを作るまえ
ごはんを食べるまえ



トイレのあと

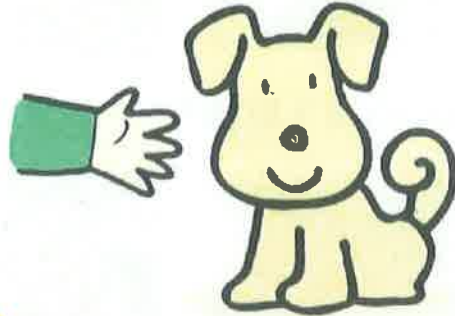


うんちの中には、
たくさんの細菌さいきんがいます。
おしりをふいたとき、
トイレットペーパーを
とおりぬけて、
手がよごれるときが
あります。

そとから
かえったとき



どうぶつ
動物をさわったとき



肉や魚をさわったとき



おうちの人にも
おしえてあげよう！



手には細菌さいきんなどがたくさんついています。

さあ、手を洗ってみましょう！



① ^{みず}水で手をぬらし、



② ^{せっけん}石けんをつけます



③ あわをたてながら、手のひらをよくこすります



④ ^{こう}手の甲をこすります



⑤ ^{ゆび あいだ}指の間をあらいます



⑥ ^{おやゆび}親指もあらいます



⑦ ^{ゆびさき}指先もよくこすります



⑧ ^{てくび わす}手首も忘れずに



⑨ ^{みず}水でよくあらい流します



⑩ きれいなハンカチやペーパータオルでふきます



^{きょうよう}共用タオルの^{しょう}使用はやめましょう

水だけや、
ちょっとだけの手洗いで
は、菌はおちないよ！