

手洗いは
15秒以上！
爪や指の間も
ていねいに



手を洗おう！

1. 手のひらを合わせよくこする



2. 手の甲を伸ばすようにこする



3. 指先、つめの間をよくこする



4. 指の間をよく洗う



5. 親指と手のひらをねじり洗いする



6. 手首もわすれずに洗う



手を洗った後はよくをふいて乾かしましょう。