

食中毒を防ぐ手の洗い方

1 手洗いは、時間をかけて洗いましょう！



2 指輪や時計をはずし水で手を洗う



3 薬用石けんをつけてよく泡立てる



4 手の甲を伸ばすようにこする



5 指の間や手首の上までよく洗う



6 指先や爪の間を念入りに洗う



7 親指と手のひらをねじり洗いする



8 流水で、よく洗い流す



9 ペーパータオル等清潔なものでふく



10 消毒用アルコールを適量手にとり、よくすり込む



消毒用アルコールは、手の水気をとってから使しましょう！

手を洗うときは、
ハッピーバースデーを
2回(約30秒)
歌って洗いましょう