

て あら 手洗いは

しょく ちゅう どく かん せん しょう よ ぼう

食中毒・感染症予防のキホンです

東京防災公式キャラクター
「防サイくん」



みず つか ば あい て あら て じゅん 水が使える場合の手洗いの手順

1 りゅうすい て あら せつ
流水で手を洗い、石けんをつける。



て
手のひら



て こう
手の甲



ゆび さき つめ あいだ
指先・爪の間



ゆび あいだ
指の間



おや ゆび て つつ あら
親指 (手のひらで包んでねじり洗い)



て くび
手首

8 りゅうすい
流水ですすぎ、ペーパータオルや
せいけつ すい ぶん ふ と
清潔なタオルで水分を拭き取る。
(水分が残っていると消毒効果が減る)

9 じゅうぶん りょう しょうどくざい て
十分な量の消毒剤を手のひらにとり、
②～⑦の順で手全体によくすりこんで、
自然にかわかす。



みず つか 水が使えないときは・・・

1 おしぼりやウェットティッシュ
で、よご れを よく 落とす。



2 じゅうぶん りょう しょうどくざい て
十分な量の消毒剤を手
のひらにとり、手洗い
②～⑦の順で手全体に
よくすりこんで、自然
にかわかす。



て あら 手洗いの ポイント

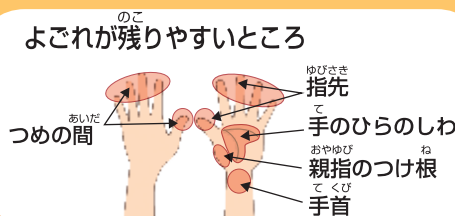
なが
長いつめ
✕



ゆびわ
指輪・
うで時計は
はずす



よごれが残しやすいところ



て ふう 手ふき用タオル

きょうよう
共用
✕

