

手洗い

ステップ 1：時計・指輪などを外す



身に着けている時計、指輪などを外します。

ステップ 2：蛇口の操作は腕を使う



蛇口は、手を使わずに腕を使って操作します。

ステップ 3： 石鹸を手につけ、十分に泡立てる



手に石鹸をつけ、手の中で十分に泡立てます。

ステップ 4： 手のひらを洗う



手のひらを洗います。

ステップ 5：手の甲を洗う



手の甲を洗います。

ステップ 6：指先を洗う



手を少しくぼませて、指先を洗います。

ステップ 7：手のしわの部分进行洗う



洗い残しのおきやすい手のしわの部分をこすって洗います。

ステップ 8：指と指の間を洗う



洗い残しのおきやすい指と指の間に指を組んでねじるように洗います。

ステップ 9：親指を洗う



洗い残しのおきやすい親指をねじるようにして洗います。

ステップ 10：小指の側面を洗う



洗い残しのおきやすい小指の側面をこするようにして洗います。

ステップ 11： 「爪」及び「爪のまわり」を洗う



爪の生え際は、一番洗い残しがおきやすいので、「爪」及び「爪のまわり」を1本ずつ洗います。

ステップ 12： 手首を洗う



手首は、腕をまわすように洗います。

ステップ 13：水で洗い流す（ゆすぐ）



手についている石鹸を水で洗い流し（ゆすぎ）ます。

ステップ 14：水を切る



手についている水をしっかり切ります。

ステップ 15： ペーパータオルで手を拭く



ペーパータオルで手を拭きます。
十分に水を切っていれば、ペーパータオル1枚で拭きとれます。手洗いは、洗い残しのないようにすることが重要です。

手洗い（洗い残しのないためのチェックポイント）

- 手のひら
- 手の甲
- 指先
- 手のしわの部分
- 指と指の間
- 親指
- 小指の側面
- 「爪」 及び 「爪のまわり」
- 手首