

# 正しい手の洗い方

手洗いは、感染防止対策の基本です。外出後、調理の前などは念入りに手洗いを行いましょう。

## ■手洗いのポイント



手洗いで洗い残しが多いところは主に左の赤色で示した部分です。こういったところを特に念入りに洗うように心がけてください。

- 指先、爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

## ■手洗いの方法



①石けんをよく泡立  
てます。



②手のひらと甲を伸ばすよ  
うにこすります。

※実際は石けんをよく泡立  
てながら行ってください。



③指の間もよくこす  
ります。



④親指の周りをねじるよ  
うにこすります。



⑤指先、爪の間をよ  
くこすります。爪ブ  
ラシを用いるとより  
きれいに洗えます。



⑥手首も洗います。  
手袋から出ていた部分にウ  
イルスが付いているかもし  
れませんので、よく洗いま  
す。



⑦一緒にカランも洗い  
ます。カランを洗わな  
いと、いくらきれいに  
手を洗っても、水を止  
めるときにカランに付  
いたウイルスが再度手  
に付いてしまいます。



⑧流水で丁寧に石けんを流  
します。  
カランも同様に石けんを洗  
い流します。



⑨使い捨てタオルで手  
を拭きます。  
布タオルなど、再度私  
用したり、他の方との  
共用するものは避けま  
しょう。



⑩カランが洗い流せないよ  
うな構造になっている場合  
は、水を止める前（カラン  
を触る前）に手を拭き、拭  
いた使い捨てタオルで蛇口  
を閉め、水を止めましょ  
う。

※石けん自体に病原体（細菌・ウイルス等）を消毒する効果はありませんが、手の脂肪等を洗い流すことにより、病原体も一緒に手指から洗い流されます。