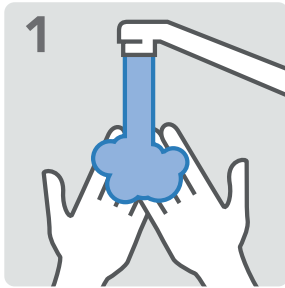


# 手洗いの手順

手を洗うことは、ばい菌の広がりを防ぐ  
最も有効な方法の1つです。

手を洗う時は毎回次の手順に従ってください：



清潔な流水で手をぬ  
らす。



手でせっけんを泡立  
てる。



手の甲、指と指の間、  
爪の内側を少なくと  
も 20 秒間こする。



清潔な水を流しなが  
ら、手をよくすすぐ。



清潔なタオルを使っ  
たり空気乾燥によっ  
て乾燥させる。



タオルを使って蛇口  
を締める。