

# 正しい手洗い

## 液体石けんと流水による手洗い



1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります  
First, wet your hands with water and apply enough soap



2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います  
Wash your palms while whipping soap well



3 手の甲を伸ばすように洗います  
Wash it to extend the back of your hand



4 指先・爪の間を念入りに洗います  
Wash your fingertips and under nails carefully



5 指の間を洗います  
Wash in between the fingers



6 親指をねじりながら洗います  
Wash while twisting your thumb



7 手首を洗います  
Wash your wrists



8 流水で石けんと汚れを洗い流します  
Rinse off soap and dirt under running water



9 ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります  
Dry hands using a paper towel



出典：北 昭良「微生物学・感染制御学」メヂカルフレンド社