



# 手<sup>ほう</sup>あ<sup>ほう</sup>らいの方法



手<sup>かんせんしょうよぼう</sup>あらいは感染症<sup>きほん</sup>予防の基本です。ごはんやおやつを食べる前、おうちに帰ったとき、遊んだ後、トイレの後など、こまめにしっかりと手あらいしましょう。



① 流水で手をあらう。



② 石けんを手<sup>ほう</sup>に取る。



③ 手のひらをあらう。



④ 手の甲<sup>うら</sup>をあらう。



⑤ 指の間とつけ根をあらう。



⑥ 親指とつけ根をあらう。



⑦ 指先をあらう。



⑧ 手首をあらう。



⑨ 流水でよくあらい流す。



⑩ よく手をふいて、乾燥<sup>かんそう</sup>させる。



※手あらい後、アルコール消毒薬<sup>しょうどくやく</sup>で消毒<sup>しょうどく</sup>するとより効果<sup>こうか</sup>的です。

【発行元】  
京都市衛生環境研究所  
管理課 疫学情報担当  
電話:075-606-2674  
FAX:075-606-2671



平成28年12月作成