



手^{かんせんしょうよぼう}あ^{きほん}らいの方法^{ほう}



手あらいは感染症予防の基本です。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 石けんを手取る。



③ 手のひらをあらう。



④ 手の甲^{うで}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^{かんそう}させる。



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

【発行元】

京都市衛生環境研究所
微生物部門
電話:075-606-1723
FAX:075-606-2671