

# 正しい手洗い方法

最初に、手を水でぬらして、石けんをまんべんなく手にひろげて泡立たせる。



手のひらを合わせて、5 秒間ゴシゴシ洗う。



手の甲を伸ばすように、5 秒間ゴシゴシ洗う。



指先や爪の間も、渦を描くように 5 秒間  
ゴシゴシ洗う。



指の間も十分に、5 秒間ゴシゴシ洗う。



指を手のひらでねじるように、5 秒間  
ゴシゴシ洗う。



手首も忘れずに、5 秒間ゴシゴシ洗う。

最後に、石けんを流水できれいに洗い流して、タオル・ハンカチで手を拭いて乾燥。