



石けんをつけて泡だて、手のひらどうしをこすり合わせる。



両手の甲を順番に洗う。



指先、爪の間もていねいに洗う。両指の間をこすり合わせる（爪ブラシを使うとなおよい。）ように洗う。



親指はつけ根からしごくようにして洗う。



手首もよく洗う。



水でよくすすいで、清潔なタオルなどでふく。

正しい手洗いを身につけて、
ウイルスをやっつけましょう！！

