

# てあらいをしよう!



ウイルスから  
 からだを まもる ために  
 てあらいと マスクの  
 やくそくを  
 しょうかいするよ!

## これでバッチリ! ての あらいかた

<p><b>①</b> てのひら</p> <p>みずで てを しっかり          ぬらして、せっけんを          つけて、よく          あわだててから、          てのひらを こすろう。</p>	<p><b>②</b> ての こう</p> <p>ての こうを あらおう。</p>	<p><b>③</b> つめの あいだ</p> <p>てのひらの うえで          ゆびを たてて、          ゆびの さき、つめの          あいだを あわだてて          あらうよ。</p>	<p><b>④</b> ゆびの あいだ</p> <p>てを かさねて、          ゆびの あいだを          あらおう。</p>	<p><b>⑤</b> おやゆびと          てのひら</p> <p>おやゆびを はんたいの          てで ねじりながら          あらおう。</p>	<p><b>⑥</b> てくび</p> <p>てくびも はんたいの          てで ねじりながら          あらうよ。</p>
--	---	---	--	--	---

(出典:厚生労働省「正しい手の洗い方」ポスターをもとに編集部作成)

## マスクをする ときの やくそく

**①** はなと くち、あごを  
 マスクで おおうよ。

**②** マスクを つけて いる ときは、  
 マスクを さわらない。



1ねんせい  
 ざむらい

**③** マスクを はずす ときは、  
 ひもを もって はずそう。



**④** マスクを はずして  
 もう いちど つける ときは、  
 じぶんの マスクか かくにんしよう。

\*マスクの着用は、お子さまの発達段階や感染症の流行に合わせて、柔軟に対応してください。