

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

① てのひら みずで てを しっかり めらして、 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。	② ての こう ての こうを あらおう。	③ つめの あいだ 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。	④ ゆびの あいだ てを かさねて、 ゆびの あいだを あらおう。	⑤ おやゆびと てのひら おやゆびを はんたいの てで ねじりながら あらおう。	⑥ てくび てくびも はんたいの てで ねじりながら あらうよ。
---	------------------------------------	--	---	--	--

(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。



★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。