

てあらいをしよう!



ウイルスや さいきんから
からだを まもる ために
てあらいに ついて
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」啓発資料をもとに編集部作成)

てを あらう ときは いつかな?

