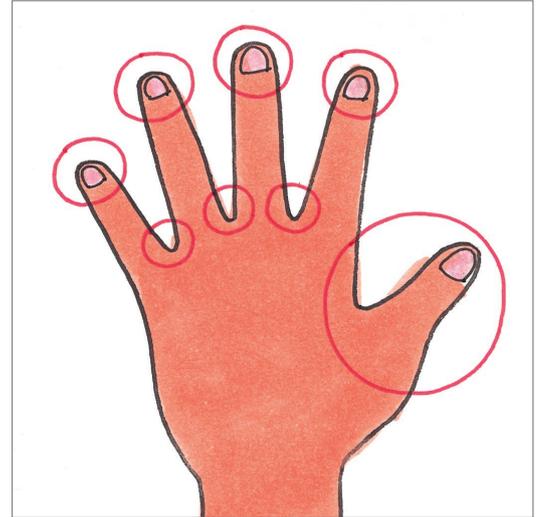


# 上手な「手洗い」をマスターして インフルエンザをブロックしよう!

インフルエンザやかぜの予防には、手洗いが大切です。でも、普通にせっけんを手を洗っただけだと、右の図の赤い丸をつけたところに汚れが残ってしまいます。

正しい手の洗い方の手順は、下のような6段階に分かれます。せっけんと流水を使って、手のひらだけでなく、手の甲、指先、指と指の間、親指、手首までしっかり洗きましょう。目安の時間は、最低でも15秒。できれば30秒くらいかけて念入りに洗いましょう。



## ▶洗い残しが多い部分

爪の周りや指の間などは、洗い残しが発生しやすいところです。

## 手洗いの手順



1 手のひらを合わせて、よく洗います



2 手の甲は、しわを延ばすようにしっかりと



3 指先（第1関節のしわ）や爪の間もゴシゴシ



4 指をクロスさせて、指と指の間の汚れも取ります



5 親指は、手のひらで握ってねじり洗い



6 最後に、手首もきちんと洗いましょう