

ただ みんなの健康 て あら

# 正しい手洗いで

## スタート

手を十分にぬらし、  
石けんをつけてから、  
はじめましょう

## バイ菌バイバイ

そこにはバイ菌がいっぱい  
いて、みんなの手にくっ  
ついてくる。  
おうちにかえたら、  
手洗いをしてバイ菌  
をやっつけよう!!

4

指の間も十分に



よくこすりあわせて!  
5秒間

1 手のひらをあわせ  
よくこする



力強く!  
5秒間

2 手の甲を  
伸ばすように  
こする



左も右も  
ゴシゴシと!  
5秒間

3 指先、つめの間も  
しっかりこする



湯を  
描くように!  
5秒間

5

親指を手のひらで  
ねじり洗いをする



親指も  
忘れずに!  
5秒間

6 手首も忘れずに



5秒間

流水でよく洗い流して、  
もう1度同じやり方で  
洗います。ペーパータオル  
でふき、乾燥させて

完了



鹿児島県保健福祉部

このポスターは、かこしまデザイン振興事業で選ばれた  
野村麻さん(鹿児島中女校)のデザインを使用しています。