



公衆衛生の豆知識



出典：厚生労働省ホームページ「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)より加工・編集して作成

正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、
自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、
石けんをつけ、手のひらをよく
こすります

2



手の甲をのばすように
こすります

3



指先・爪の間に念入りに
こすります

4



指の間を洗います

5



親指と手のひらを
ねじり洗いします

6



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。