

食中毒を防ごう！
感染症の予防にも効果的！

正しい手洗い

①流水で汚れを洗い流す



②せっけんを泡立てて
手のひらを洗う



③手の甲を洗う



④指の間を洗う



⑤指先、爪の間を洗う



⑥親指をねじり洗いする



⑦手首も忘れずに洗う



⑧よく洗い流す



⑨きれいなハンカチや
ペーパータオルで拭く



汚れが残りやすい部分



ウイルス
約100万個

約100個

数個

手洗いなし

ハンドソープで
10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぎ

水とハンドソープで
ウイルスは減らせます。

(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)