

日本食品衛生協会が推奨する

衛生的な 手洗い

習慣にしよう

ーご家庭バージョンー



1



1) はじめに流水で手を洗う

石けんをつける前に、流水で手についている汚れを落としましょう。こうすることで、石けんの泡立ちがよくなります。

2



2) 石けんを手取る

手の表面全体を洗うのに十分な量の石けんを手に取りましょう。水だけの手洗いでは、手に付着している汚れ、菌やウイルスを十分に洗い落とすことができません。

3



3) 手のひら・指の腹面を洗う

いろいろな場所にふれている手のひら・指の腹面を最初に洗います。



手のひらにはシワや凹みがあるので、洗い残しが生じないように指を使って丁寧に洗いましょう。

4



4) 手の甲・指の背を洗う

重ねた手のひらで手の甲の部分まんべんなくこすりましょう。



指の根本から指先も洗い残しが生じないように意識して手を動かしましょう。

5



5) 指の間（側面）・股（付け根）を洗う

指の間や股の部分は、非常に洗い残しが多い部分です。指を交差させて動かすだけでは十分に洗えていない場合がありますので、1本



1本洗うことを意識して丁寧に洗いましょう。

指の股は、汗や汚れが溜まりやすい部分ですので、指先を凹みにあてて丁寧に洗いましょう。

6



6) 親指・拇指球を洗う

反対の手で握った親指を回転させて洗います。親指はうっかり洗い忘れてしまうことが多く、洗い残しが非常に多い部分です。



拇指球（親指の付け根のふくらみ）も忘れずに洗いましょう。親指と拇指球は、用便後の処理による汚染率の非常に高い部分です。

7



7) 指先を洗う

指先を反対側の手のひらに押し付けこすり洗いをしましょう。爪のまわりもよく洗いましょう。

8



8) 石けんを十分な流水でよく洗い流す

泡は手指からはがれた汚れや菌、ウイルスを含んでいますので、流水でしっかり洗い流しましょう。

※おう吐物や排泄物を処理した後など、汚れがひどいときは、②～⑧までを2回行いましょう。

9



9) 手を拭き乾燥させる

かわいた清潔なタオル等で手を拭いてかわかします。よく手を拭くことには、手に残っている菌やウイルスをさらに減少させる効果があります。