

# 手をきれいに洗いましょう (6月号)

給食の時間だけでなく、毎日の生活でも、しっかり手洗いをしましょう。

## 手を洗うのは……

- ・ 給食当番の人は白衣に着替える前
- ・ 給食（食事）の前後
- ・ 外から家や教室など室内に入るとき
- ・ トイレの後
- ・ せきやくしゃみ、鼻をかんだとき

学校やお家でもしっかり手を洗いましょう。



## 正しい手の洗い方



① 流水でよく手を洗います。



② 石けんをよく泡立めます。



③ 手のひらをよくこすり合わせます。



④ 手の甲をもう一方のひらでこすります。



⑤ 指の間も忘れずに洗います。



⑥ 指先とつめの汚れも落とします。



⑦ 手首をぐるぐるきれいに洗います。



⑧ 石けんの泡を水でよく洗い流してください。



⑨ きれいなタオルやハンカチでふきましょう。

こんなことはありませんか？

指先だけ洗う



石けんを使わない



せっかく手をあらっても、これでは手の汚れがしっかりと落ちません。

手洗いで気を付けよう

洗い残しが多いところ



※つめは短く切っておきましょう。



手洗いの長さは、「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。