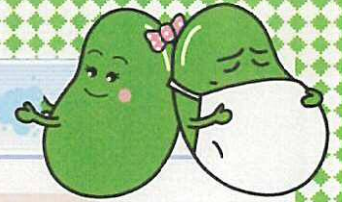


マメに

# 正しい手の洗い方

あしたの暮らしをわかりやすく  
政府広報オンライン

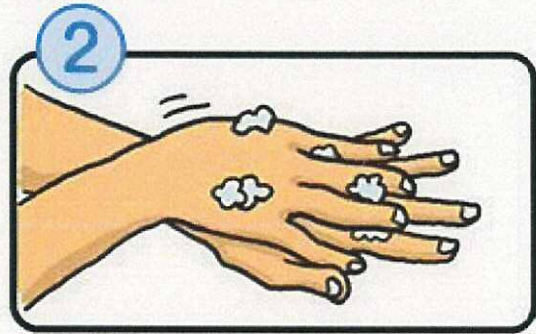


手洗いの前に

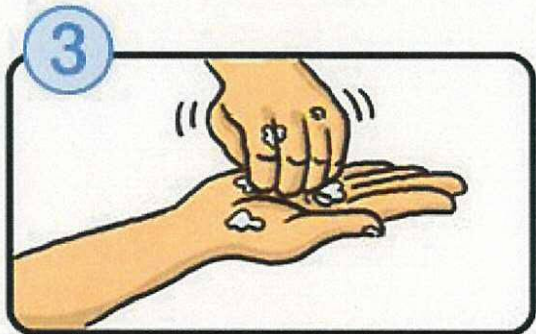
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



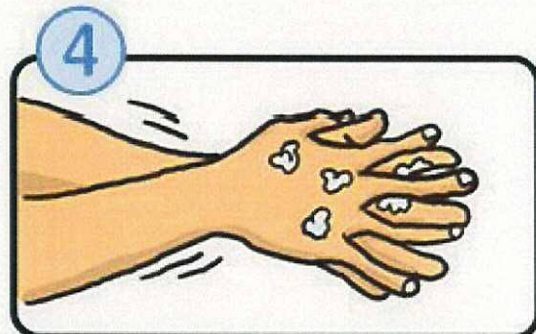
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



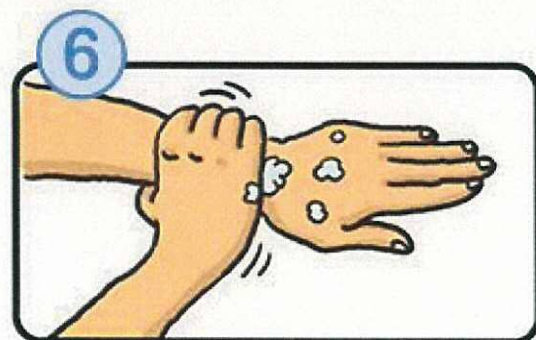
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

## マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

浜松市保健所 生活衛生課

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

●さらに詳しい情報は… [インフル 厚労省](#)

[検索](#)