

ほけん室



前回の「3つの約束」は、しっかり守っていますか？
そのなかの「約束1手洗い・うがい」を忘れずに！を、
もっと効果的に行ってもらうために、正しい手の洗い方
をお伝えします！さっそく今日からやってみましょう！



①水で手をぬらしたあと、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



②手の甲をのぼすように、こすります



③指先・爪の間もこすります



④指の間もあらいます



⑤親指と手のひらをねじりながら
ていねいにあらいます



⑥手首も忘れずにあらいます

最後はしっかり水で流して、キレイなタオルで拭きましょう！