

感染症の予防には、

# 手洗いが有効です

～特に、冬に流行する感染症～

インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎の予防には手洗いが有効です。帰宅時、食事の前、トイレの後、またおう吐物や便の処理をした後など、**こまめにしっかり手洗い**しましょう。

## 正しい手の洗い方

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。



手の甲をのぼ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。

ていねいに  
しっかりと  
洗いましょう！

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。