

て あら 手洗い

かんせんしょう たいさく きほん てあら
感染症対策の基本は「手洗い」にゃ 

でんしゃ かわ さまざま ふ
ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、
じぶん て ふちやく かのをせい
自分の手にもウイルスが付着している可能性があるにゃ!

がいしゅつさき きたくじ ちょうり ぜんご しょくじまえ て あら
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗おうにゃ!

ただ て あら かつ
正しい手の洗い方にゃ 

てあら まえ
手洗いの前に

つめ みじ き
・爪は短く切っておいてにゃ!
とけい ゆびわ はず
・時計や指輪は外しておいてにゃ!



1 りゅうすい て
流水でよく手をぬらしてにゃ。



2 せっ て
石けんをつけて、手のひらをよくこするにゃ。



3 て こう
手の甲をのぼすようにこするにゃ。



4 ゆびさき つめ あいだ ゆび あいだ
指先・爪の間・指の間を
ねん い あら
念入りにこすって洗うにゃ。



5 おやゆび て
親指と手のひらをねじり洗いでにゃ。



6 てくび わす あら
手首も忘れずに洗うにゃ。

せっ あら お じゅうぶん みず なが せいけつ
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てにゃ。

よくできました!!



しまや出版 しゅっぱん いや か
癒し課 