



感染症予防の基本は手洗いうがいです!!

効果的な手洗いを実行しましょう!

## ☆☆ 手洗いの手順と方法



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気をふき取る



## 洗い残しやすい部位

▼手の甲



● 特に洗い残しやすい

▼手のひら



● 洗い残しやすい



## お知らせ

平成30年度MRワクチンⅡ期対象者は平成24年4月2日～平成25年4月2日

生まれの方です。