



ほけんだより 2月

名西高校 生徒保健委員会 2019. 2

正しい手の洗い方を知っていますか？



① 流水で手を洗う！



② せっけんをつけてしっかり泡立てる！



③ しっかり菌をおとすイメージで！

手のひら、手の甲、
をこすり、指の間は
両手を組むように
してこすり合わせて
洗う！



④ 親指は、反対の手で
ねじるようにして洗う！



⑤ 指先 爪の間は手のひらの
上で指先をこするよう洗う！



⑥ 手首は、反対の手で
ねじるように洗う！



⑦ 流水でせっけんを
汚れを十分に
洗い流す！



⑧ 清潔な乾いたタオル
ハンカチで水分をしっかりと
ふきとる！

