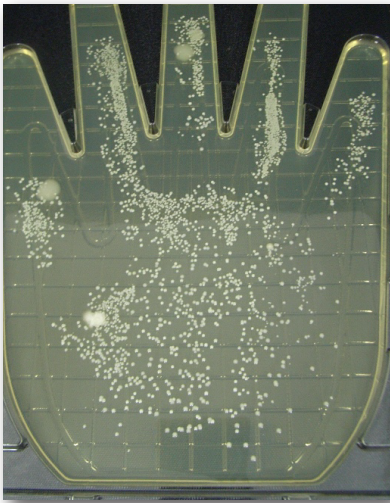


食中毒予防のため

# 2回洗いを心がけましょう!!



洗う前の手には  
たくさんの細菌が  
ついています!!



① 手を水でぬらし、  
石けんをつける。



② 手のひらを洗う。  
5回こする。



③ 手の甲を洗う。  
5回こする。



④ つめを洗う。  
左右5回こする。



⑤ 指の間を洗う。  
5回こする。



⑥ 親指を洗う。  
左右5回こする。



⑦ 手首を洗う。  
左右5回こする。



⑧ 水でよくすすぐ。  
20秒以上!



⑨ ペーパータオル  
で拭く。