

こまめに てをあらおう



てのあらいかた

てを あらう まえに つめは みじかくきっておきましょう

1



みずで てを ぬらし せっけんを
つけて てのひらを あらいます。

2



てのこうも よくこすって
あらいます。

3



ゆびさき や つめのあいだ も
よくこすってあらいましょう。

4



ゆびと ゆびの あいだ も
ていねいにあらいます。

5



おやゆびを はんたいので
にぎって くるくるあらいます。

6



てくびも わすれずに あらいま
しょう。

こんなときは しっかり てをあらおう！

- おそと から かえったら
- ごはんを たべるまえ
- せき や くしゃみ をしたあと
- トイレ にいったあと

◆ せっけんで あらいおわったら よく みずで ながして きれいなタオルでふきましょう ◆