

手指が粘膜に触れる前に手洗いすることが大切です！

- 人は無意識に眼、鼻、口を触っています。
- しかも、触る顔の部位のうち、眼・鼻・口の粘膜が約**44%**を占めています※。
- 新型コロナウイルスは粘膜から体内に侵入するため頻繁な手洗いが有効です。手に付着したウイルスを洗い流すために**30秒**は手を洗いましょう！

※出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#yobou)

手洗いのポイント



1. 手のひらを合わせてよく洗う



2. 手の甲を伸ばすように洗う



3. 指先・爪の間をよく洗う



4. 指の間を十分に洗う



5. 親指と手掌をねじり洗いする



6. 手首を洗う



7. 水道の栓を止める時は、手首か肘で止める・ペーパータオルを使用して止める。



「どんぐりころころ」や
「ハッピーバースデートゥー
ユー」を（心のなかで）
2回歌うと約30秒ですよ♪