

てあらいをしよう!



ウイルスや さいきんから
からだを まもる ために
てあらいに ついて
しょうかいするよ!

これでバッチリ! ての あらいかた

<p>① てのひら</p>	<p>② ての こう</p>	<p>③ つめの あいだ</p>	<p>④ ゆびの あいだ</p>	<p>⑤ おやゆびと てのひら</p>	<p>⑥ てくび</p>
<p>みずで てを しっかり めらして、 せっけんをつけて、 よく あわだててから、 てのひらを こすろう。</p>	<p>ての こうを あらおう。</p>	<p>てのひらの うえで ゆびを たてて、 ゆびの さき、つめの あいだを あわだてて あらうよ。</p>	<p>てを かさねて、 ゆびの あいだを あらおう。</p>	<p>おやゆびを はんたいの てで ねじりながら あらおう。</p>	<p>てくびも はんたいの てで ねじりながら あらうよ。</p>

(出典:厚生労働省「正しい手の洗い方」啓発資料をもとに編集部作成)

てを あらう ときは いつかな?

