



て あら おも  
手を洗ったと**おも**っていても、  
びょうげんたい のこ  
病原体が**残**っていることがある。  
びょうげんたい  
病原体は**しぶ**といからの**お**。  
いいかげんな手洗いのしかたでは  
い み  
意味がないの**じゃ**。  
し っ か り と な。

せっけんをよくあわ立てることで、すみずみまで洗いやすくなる。少なくとも30秒は洗うのじゃぞ。



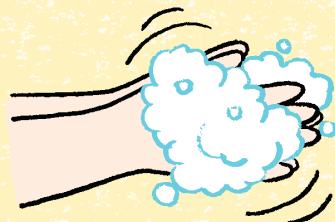
1 みず かる あら  
水で軽く洗う。



2 せっけんをつけてあわ立てる。



3 てのひらをこすりあわせて洗う。



4 ゆびさき 指先やつめを洗う。



5 さゆう て ゆび く  
左右の手の指を組ませて、  
指のあいだを洗う。



6 て こう あら  
手の甲を洗う。



7 おやゆび 親指をにぎって、ねじるようにあらう。



8 てくび 手首もしっかり洗う。



9 りゅうすい 流水でせっけんをきれいに洗い流す。



## 洗い残しが多いところ

とくに気をつけて、洗い残しのないようにしよう。



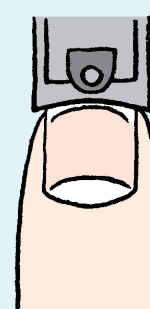
手を洗ったら、せいけつなハンカチやタオルでよくふくことじゃ。きたないハンカチやタオルでふくと、せっかく洗った手に病原体がついてしまうぞ。



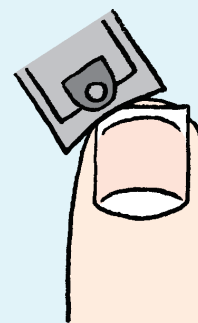
## つめの切りかた ★つめを切るときは、つめきりを使う。

手のつめは、10日で1mmくらいのびる。つめのあいだには、よごれや病原体が入りこみやすいので、しっかり手入れしよう。足のつめは手のつめよりのびるのがおそいので、手のつめを切る2回に1回くらいのペースで。

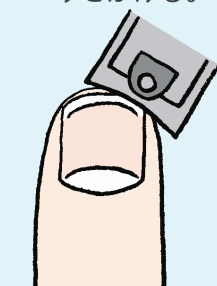
① 白い部分を少し残して、つめの先を切る。



② 角は白い部分を少し残して切る。



③ 反対がわの角も同じように切って、やすりをかける。



足のつめは先の白い部分の長さが1mm残るくらいに切る。左右の角に少し丸みをつけるように切る。

