

ばいきんが、からだにはいらないように、きれいに**て**あらいしょう！

そとからかえったとき、 たべるまえ、

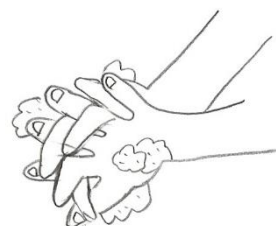
とくれにいったとき、 にはかならずしょうね！



1 まずはみずをながしてよくあらいます



2 せっけんをよくあわだてます



3 てのひら、こう、ゆびのあいだをよくこすります



4 おやゆびを はんたいのででねじるようにあらいます



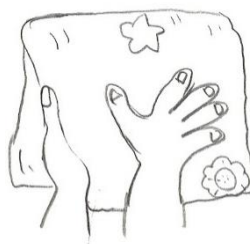
5 ゆびさき、つめのあいだは、てのひらで、ゆびさきをこするようにします



6 てくびは、はんたいのでで、ねじるようにあらいます



7 せっけんを みずでよくながします



8きれいなたおるで、しっかりと、ふきます



# ！感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、  
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う



2 ゴムひもを  
耳にかける



3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

