

# 効果的な手洗い手順

7  
ステップ

水洗い

液体石鹸

水洗い

液体石鹸

水洗い

乾燥

アルコール  
消毒

※液体石鹸で手洗いを2回行うことで、効率的に細菌を落とすことができます。



① 時計・指輪を外しましょう。



② 15秒間水洗いしましょう。



③ 液体石鹸を手に取り、よく泡立ててから、手のひらと手の甲を洗いましょう。



④ 指の間を洗いましょう。



⑤ 親指を握って洗いましょう。



⑥ 指先を立てて洗いましょう。



⑦ 爪ブラシで爪の中も洗いましょう。



⑧ 手首も洗いましょう。



⑨ 液体石鹸を水で洗い流しましょう。

③～⑨をもう一度  
繰り返し行い  
ましょう。



⑩ ペーパータオルで拭きましょう。



⑪ アルコールで消毒しましょう。

◆お問い合わせ先◆

北九州市保健所 東部生活衛生課  
西部生活衛生課

電話 093-522-8728  
電話 093-642-1818