

日食協が推奨する衛生的な手洗い  
**— 基本の手洗い手順 —**

<p><b>1</b> 流水で手を洗う</p>		<p><b>7</b> 指先を洗う</p>	
<p><b>2</b> 洗剤を手取る</p>		<p><b>8</b> 手首を洗う</p>	
<p><b>3</b> 手のひら、指の腹面を洗う</p>		<p><b>9</b> 洗剤を十分な流水でよく洗い流す</p>	
<p><b>4</b> 手の甲、指の背を洗う</p>		<p><b>10</b> 手を拭き乾燥させる</p>	
<p><b>5</b> 指の間（側面）、股（付け根）を洗う</p>		<p><b>11</b> アルコールによる消毒  <small>（爪下・爪周辺に直接かけた後、手指全体によく擦り込む）</small></p>	
<p><b>6</b> 親指・拇指球（親指の付け根のふくらみ）を洗う</p>		<p><b>2度洗いが効果的です！</b>  <b>（2～9までをくり返す）</b>                  2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。</p>	

制作：公益社団法人日本食品衛生協会

<http://www.n-shokuei.jp/> <転載・放送・複写禁> [K007]