

# 手洗いで感染症を予防しましょう

感染予防の基本は手洗いです。ハンドソープをつけて 20 秒以上手洗いするのが効果的と言われています。

『手をたたきましょう』の替え歌に合わせて楽しく手を洗ってみませんか？  
感染症を予防して健康に過ごすために、ご家庭でも楽しく手洗いをしましょう。



せっけんを泡立てる



手のひら



すべり台  
(手の甲を洗う)



ネコのつめ  
(指先を洗う)



1. 手を洗いましょう せっけんを泡だてて  
手のひら合わせ ゴシゴシゴシゴシ ゴ〜シゴシ  
すべり台 ツ〜ルツル すべり台 ツ〜ルツル  
ネコのつめ ニャンニャンニャン  
反対もニャンニャンニャン



おやま  
(指の間を洗う)



おやゆび



うで時計  
(手くびを洗う)



2. お山をつくり キュッキュッキュッキュッキュッキュッキュ  
おやゆびにぎり クリクリクリクリ ク〜リクリ  
うで時計 グ〜ルグル うで時計グ〜ルグル  
せっけんを流したら  
キレイなタオルでふきましょう



せっけんをよく流す



清潔なタオルで拭く

