

キレイに手洗い インフルエンザや風邪のきせつも快適生活

● 手の上手な洗い方を教えて！

洗い残しをなくしてばい菌。泡ハンドソープなら小さなお子様も上手に洗えます。

汚れがつきやすく、残りやすい指先、指の間、手首は丁寧に洗いましょう！
(裏面の「上手な手の洗い方」) 参照



ライオン(株)のヘルスクアマイスター
がお答えします。

● 手洗いはいつすればいいの？

- ・外出から帰った後
- ・動物に触った後
- ・調理の前後
- ・生肉、生魚、卵を触った後
- ・食事の前
- ・咳・くしゃみをした後
- ・トイレの後



● どれくらい洗えばいいのかな？

「上手な手の洗い方」のとおり洗うと、洗い始めてからすすぎまでに**30秒以上**かかるはず。
洗い終わったら流水でしっかりすすごう。

● 他に気をつけることは？

せっかくキレイにした手にバイキンをうつさない！手をふくときは乾いた**清潔な**ハンカチやタオルを使おう。ハンカチやタオルは毎日とりかえよう。

手の洗いすぎもよくありません。私たちの身体にもともと備わっている「バイ菌バリア」を壊してしまいます。

「キレイキレイのまち 坂出」プロジェクト



踊って覚える正しい手洗い
幼稚園や保育所で手洗い啓発
活動を実施しています。



手洗い教室で先生もびっくり
先生方にも「手洗いをチェック」を
していただきました。



ライオンケミカル(株)ルカケミカル事業所
日本で最大規模のハンドソープ
生産量を誇る工場が、坂出市
番の州町にあります。

上手な手の洗い方

1

時計、指輪、アクセサリーなどは、はずします



2

流水で手を濡らします



3

石けんやハンドソープをつけて十分に泡立てます



4

手のひらをこすって洗います (5回)



5

手の甲をこすって洗います (5回ずつ)



6

指の間は両手を組むようにしてこすり合わせて洗います (5回)



7

親指は、反対の手でねじるようにして洗います (5回ずつ)



8

指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗います (5回ずつ)



9

手首は、反対の手でねじるようにして洗います (5回ずつ)



10

流水で石けん、ハンドソープと汚れを十分に洗い流します



11

乾いた清潔なタオルで手を拭きます



洗うときのポイントは
「こする」「ねじる」!

