

手の洗い方

手洗いが一番有効！

多くの有名人も動画配信などで手洗い敢行を推奨しています。好きな有名人が手洗い動画をあげていないか、チェックしてもよいかもしれません。

厚生労働省のホームページに記載されていたものをご紹介します。

手洗いの時間は、ハッピーバースデーの歌を2回（約 30 秒）歌った時間が良いと感染症対策の講習会で教えられたことがあります。

（イラストは厚生労働省 HP より抜粋。詳細は下記 URL ご確認ください）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

（森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成）

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



1 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。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 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。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省

検索

