

感染防止に役立つ手洗い方法

独立行政法人国立病院機構
新潟病院
看護部 リンクナース委員会



手を洗いましょう

1. 手掌を合わせよくこする



2. 手の甲を伸ばすようにこする



3. 指先、爪の間を入念にこする



4. 指の間を十分に洗う



5. 親指と手掌をねじり洗う



6. 手首も忘れずに洗う



手洗い後は手を完全に乾燥させましょう。



指輪・時計をはずしましょう



流水で しっかり ぬらしましょう



石鹼を手掌に取り、泡立てましょう



手掌を合わせよくこすりましょう



手の甲を伸ばすようにこすりましょう



指先、爪の間を入念にこすりましょう



指の間を十分に洗いましょう



親指と手掌をねじり洗いしましょう



手首を洗いましょう



流水下でしっかり流しましょう



ペーパータオルで拭きましょう



指先の汚れは、爪ブラシでしっかり洗いましょう



洗い残しや
手洗いの癖を
見ることができるよ

手洗いが不十分になりやすい箇所



独立行政法人国立病院機構新潟病院



新潟県柏崎市赤坂町3-52
0257-22-2126(代表)