

かんせんしょうたいさく きほん
【感染症対策の基本】

びょういじょう
20秒以上
しっかりと
あら
洗おう

みんな
で
乗り越えよう！

て 手を洗おう！

てあら じぶん からだ まも
手洗いで、自分やみんなの体を守りましょう！

【ゼロワン】
ゼロワンカンパニーの
看板キャラクター。



がいしゅつさき きたくじ ちょうり ぜんご しょくじまえ て あら
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

1. て
手のひら

りゅうすい て
流水でよく手をぬらし
せっけんをつけて手のひらを
こすり合わせます

2. て
手の甲

て こう
手の甲をのばすように
こすります

3. ゆび さき
指先

wash hands

ゆびさき つめ あいだ ねんい
指先・爪の間を念入りに
こすります。

4. ゆび
指の
あいだ

ゆび あいだ あら
指の間を洗います。

5. おや ゆび
親指

おやゆび て
親指と手のひらをねじり
あら
洗います。

6. て くび
手首

てくび あら さいご
手首を洗って、最後は
みず あら なが
しっかり水で洗い流しま
しょう。



ちゃくよう ふく せき こうかてき
マスクの着用を含む咳エチケットも効果的です。