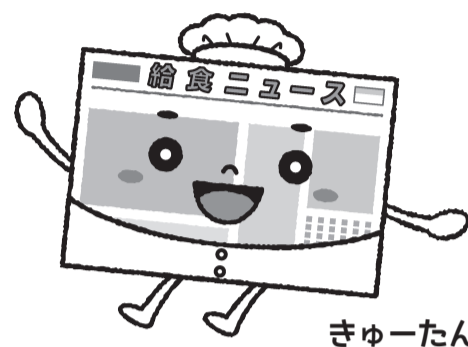




手をあらおう! Let's wash your hands!

石けんを使ってしっかり手をあらうと、病気や食中毒を
ふせぐことができるよ。食事の前や外から帰った後に石けん
できれいに手をあらおう!



① **手のひら**
Palms

手を水でぬらし、石けんをあわ立てて、手のひらをよくこすります。

② **手のこう**
The back of the hands

手のこうを反対側の手でよくこすります。

③ **指先・つめ**
Fingertips·Nails

手のひらを引っかくようにして、指先とつめの間をあらいます。

④ **指の間**
Between the fingers

指と指の間を組むようにして、こすりながらあらいます。

⑤ **親指**
Thumbs

反対側の手で親指をにぎり、回転させるようにしてあらいます。

⑥ **手首**
Wrists

反対側の手で手首をにぎり、手を回すようにしてあらいます。

水でしっかり洗い流して、きれいなハンカチやタオルでふきます。