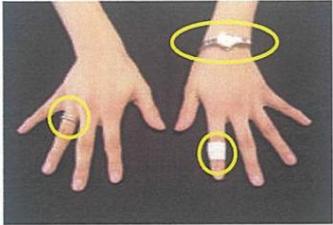
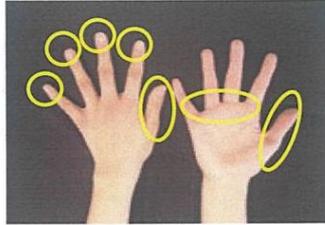


# 厨房に入ったら、まず手洗い！

1 手を洗う前に



2 洗い残しのない手洗いを



3 流水で軽く手を洗う



4 手洗い用石けん液をつける



5 十分に泡立てる



6 手の平と甲を洗う（5回程度）



7 指の間を洗う（5回程度）



8 親指の付け根まで洗う（5回程度）



9 指先を洗う（5回程度）



10 手首を洗う（5回程度）



11 肘まで洗う



12 爪の間を洗う



13 流水でよくすすぐ(15秒程度)



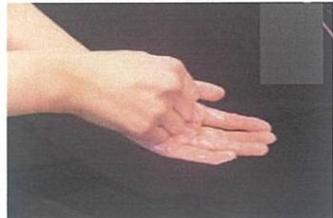
14 ペーパータオルでふく



15 アルコールをかける



16 指先にすり込む



17 親指の付け根まですり込む



18 手のひらと甲にすり込む



19 指の間にすり込む



20 手首にすり込む



手洗いは作業が変わる毎にしてくださいね。