正しい手の洗い方

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 手の甲をのば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します。

6 手首も忘れずに洗います。

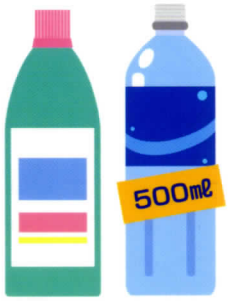
- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。

茶臼山動物園 カール君

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。

次亜塩素酸ナトリウムを使った消毒液の作り方

用意するもの



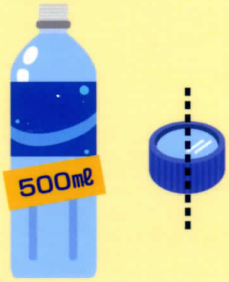
ペットボトルのキャップでハイターやブリーチを量って入れます。

- 市販のハイターやブリーチ（濃度5%）
- 500mℓの水が入ったペットボトル

消毒薬の作り方

500mℓの水にキャップ2杯

便や吐物が付着した床やおむつの消毒に



500mℓの水にキャップ1/2杯

ドアノブ、手すり、床などの掃除に
衣類や器具のつけ置きなどに

手洗いシールは、洗面所の鏡などにご使用ください。
このシールは、再剥離が可能です。

保健福祉部長野市保健所 健康課