

こうちし子育てガイド

ぱむ

2026年度



電子書籍版

こうちし子育てガイド ぱむ

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末で
ご覧になれます！

閲覧・ダウンロードはこちら



みんなで子育て サポートメニュー
妊娠したら
出産したら
育つていく 赤ちゃん
相談する
子どもを預ける
子どもと親のための制度
遊ぶ仲間をつくる
子どもを守る
子育て施設マップ
緊急時対応窓口

正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。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す。

手洗いの前に ・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。



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

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。