



手の平をよく洗う



手の甲をよく洗う



指のつけね側面をよく洗う



ごはんを作る・食べる前に



外から帰ってきたら



ゴミ箱・おしりふきを扱う時



トイレから戻ったら



親指と親指のつけねをよく洗う



洗剤をよくおたてる



流水で手を洗う

流水で洗剤をよく洗う



手首をねじるように洗う



指先をまるめてつけねをよく洗う