

# 復習～手洗い～

vol.05  
2020.04.24

## 健康ワンポイント

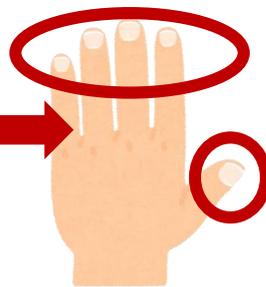
こまめにしっかり、手を洗うとは

帰宅後、調理の前後、食事前には手洗いを!  
日々、言われていますが、手洗いのポイントを今一度、  
ご確認ください。



### 手洗い前に

指輪をはずしていますか?



爪は切っていますか?



### 洗い残しはありませんか?

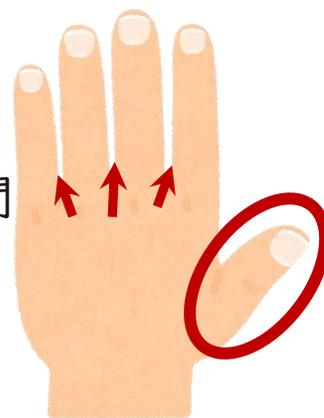


指先

手のしわ

手首

指の間



親指の  
まわり



病院では、「一処置一手洗い」という言葉もあるように、節目節目での手洗いが徹底されています。頻回な手洗いで、手が荒れてしまうと、皮膚のバリア機能の低下も…。ハンドクリームでお手入れを。

鎌倉市役所市民健康課

