

 <p>1 手指を流水でぬらします。</p>	 <p>4 両手の指の間をこすり合わせます。</p>	 <p>7 (両手) 親指をもう片方の手で包みこすります。</p>	 <p>10 ペーパータオルを取ります。</p>
 <p>2 石鹸液を適量取り出します。</p>	 <p>5 (両手) 手の甲をもう片方の手のひらでこすります。</p>	 <p>8 両手首まで丁寧にこすります。</p>	 <p>11 指間や手の甲を含め、手指全体の水分を良く拭き取ります。</p>
 <p>3 手のひらをこすり合わせよく泡立えます。</p>	 <p>6 (両手) 指先をもう片方の手のひらでこすります。</p>	 <p>9 流水でよくすすぎます。</p>	 <p>12 最後に手首までしっかり拭き取り十分に乾燥させます。</p>



One Minute WASH and DRY

 <p>1 手指を流水でぬらします。</p>	 <p>2 石鹸液を適量取り出します。</p>	 <p>3 手のひらをこすり合わせよく泡立えます。</p>
 <p>4 両手の指の間をこすり合わせます。</p>	 <p>5 手の甲をもう片方の手のひらでこすります。(両手)</p>	 <p>6 指先をもう片方の手のひらでこすります。(両手)</p>
 <p>7 親指をもう片方の手で包みこすります。(両手)</p>	 <p>8 両手首まで丁寧にこすります。</p>	 <p>9 流水でよくすすぎます。</p>
 <p>10 ペーパータオルを取ります。</p>	 <p>11 指間や手の甲を含め、手指全体の水分を良く拭き取ります。</p>	 <p>12 最後に手首までしっかり拭き取り十分に乾燥させます。</p>

One Minute WASH and DRY

 <p>1 手指を流水でぬらします。</p>	 <p>2 石鹸液を適量取り出します。</p>	 <p>3 手のひらをこすり合わせよく泡立えます。</p>	 <p>4 両手の指の間をこすり合わせます。</p>	 <p>5 手の甲をもう片方の手のひらでこすります。(両手)</p>	 <p>6 指先をもう片方の手のひらでこすります。(両手)</p>
 <p>7 親指をもう片方の手で包みこすります。(両手)</p>	 <p>8 両手首まで丁寧にこすります。</p>	 <p>9 流水でよくすすぎます。</p>	 <p>10 ペーパータオルを取ります。</p>	 <p>11 指間や手の甲を含め、手指全体の水分を良く拭き取ります。</p>	 <p>12 最後に手首までしっかり拭き取り十分に乾燥させます。</p>