

あなたを守る 手洗いとうがい



1 時計を外し、手をぬらす



2 石鹸をとり、泡立てる



3 手のひらと甲を洗う



4 指を組み、指の間を洗う



5 指先やつめを洗う



6 親指と手首はねじり洗い

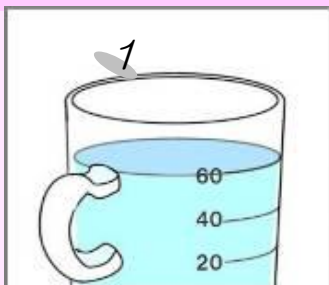


8 洗い流し、水分をふきとる



9 ハンドクリーム
で保湿

クチュクチュ
お口きれい



1 水 100cc
60ccを用意する



2 20ccを含み、口をつ
ぐんでグチュグチュ



3 20ccを含み、15秒
のどの奥でガラガラ



4 残り20ccで15秒
のどの奥でガラガラ



北海道大学病院