

④ 手のひらと甲を洗う(5回程度)



手の甲を、もう片方の手の平で十分に洗います。

手を組み替えて、両手を洗います。

⑤ 指の間を洗う(5回程度)



指を組んで、両手の指の間を十分に洗います。

指の間は、洗い残すことが多い部分です。

⑥ 親指の付け根を洗う(5回程度)



親指全体を包みこむように、親指の付け根部分まで十分に洗います。

親指も洗い残すことが多い部分です。

手を組み替えて、両手を洗います。

⑦ 指先を洗う(5回程度)



指を立てるようにし、反対の手の平で、指先を十分に洗います。

指先も洗い残すことが多い部分です。

手を組み替えて、両手を洗います。