

⑧ 手首を洗う(5回程度)



両方の手首を、十分に洗います。

⑨ 肘まで洗う



肘まで洗います。

⑩ 爪ブラシで爪の間を洗う



爪ブラシを使い、指先と爪の間を洗います。

爪の間の汚れは、ブラシでないと落とせません。

⑪ 流水でよくすすぐ(15秒程度)



泡の中に微生物がたくさん含まれているので、流水で石けんが除去されるまでよくすすぎます(すすぎ時間は15秒以上が望ましい)。

その際に爪ブラシも一緒にすすぎ、所定の場所に戻します。