



マスクは鼻から顎を覆い、隙間のないように着けましょう。



One for All



かん せん よ ぼう ただ て あら
感染予防に正しく手を洗いましょう！

て あら て じゆん 手洗いの手順



① 石けんをつけて
手のひらをあわせてよく洗う



② 手の甲をのぼすように
こすります



③ 指先と爪の間を
念入りにこすります



④ 指の間を洗います



⑤ 親指と手のひらを
ねじり洗います



⑥ 両手首を洗います

せっけんであらったら、十分に水で流し清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

東京都フェンシング協会
協力 東京都理学療法士協会