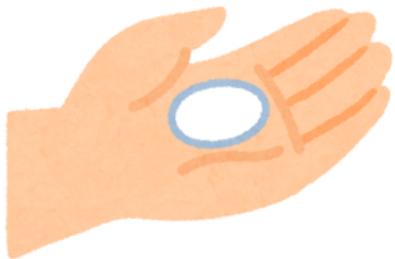


①たっぷりハンドソープを取ります



②手のひらを合わせて5秒間ゴシゴシ
その後手の甲も5秒間ゴシゴシ



③指先やつめの間も渦を描くように5
秒間ゴシゴシ



④指の間も十分に5秒間ゴシゴシ



⑤親指も手のひらで掴んで5秒間ゴシゴシ



⑥手首も5秒間ゴシゴシ

