

【正しい手洗いの仕方】

【วิธีการล้างมือให้ถูกต้อง】

①→⑩の手順で行います

ทำตามขั้นตอนที่ ①→⑩



① 指先を流水で濡らす
 ทำให้ปลายนิ้วเปียกด้วยน้ำที่ไหล



② せっけん液を適量取り出す
 นำสารละลายสบู่ออกมาในปริมาณที่เหมาะสม



③ 手のひらをこすり合わせてよく泡立てる
 ถูฝ่ามือเข้าหากันแล้วให้เกิดฟอง



④ 両手の指の間をこすり合わせる
 ถูระหว่างนิ้วมือทั้งสอง



⑤ 手の甲をもう一方の手のひらでこする (両手行う)
 ถูหลังมือด้วยฝ่ามืออีกข้าง (ทำเช่นนี้ด้วยมือทั้งสองข้าง)



⑥ 指先でもう一方の手のひらをこする (両手行う)
 ใช้ปลายนิ้วถูฝ่ามืออีกข้าง (ทำเช่นนี้ด้วยมือทั้งสองข้าง)



⑦ 親指をもう一方の手で包みこする (両手行う)
 ถูนิ้วโป้งด้วยมืออีกข้าง (ทำเช่นนี้ด้วยมือทั้งสองข้าง)



⑧ 両手首まで丁寧にこする
 ถูข้อมือทั้งสองข้างเบาๆ



⑨ 流水ですすぐ
 ล้างออกด้วยน้ำไหล



⑩ ペーパータオルなどでよく水気をとる
 ขจัดความชื้นอย่างทั่วถึงด้วยผ้ากระดาษ ฯลฯ

《よく洗い忘れる部分》

《ฉันทักจะลืมล้างส่วนนี้》



手のひら
 ฝ่ามือ

洗い残しが多い

洗い残しがやや多い



手の甲
 หลังมือ

ฉันทักจะลืมล้างมัน

ฉันลืมล้างมันอยู่เสมอ