

# みんなのために そして あなたのために

せいけつ えいせい けんこう まも  
清潔・衛生で、みんなの健康を守りましょう。

## てあら 手洗い

- ① 外から帰ったら、ごはんの前に、手洗いしよう
- ② 1か所5回ずつこすって洗おう
- ③ 手のひら、指先、手首を洗おう

## うがい

- ① 外から帰ったら、うがいをしよう
- ② ブクブクしてガラガラしよう
- ③ ガラガラは1回15秒間しよう

## は 歯みがき

- ① 食べた後、みがこう
- ② 歯ブラシを小さく動かしてみがこう
- ③ 1か所20回みがこう

