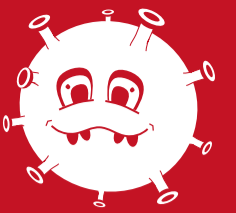




ビデオを見る

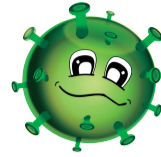
君は本日のヒーローになりたいかい？

Do you want to be a HERO today ?



ただ洗うんじゃなくて、しっかり手を洗え！

Do not just wash, but "WASH" your hands !

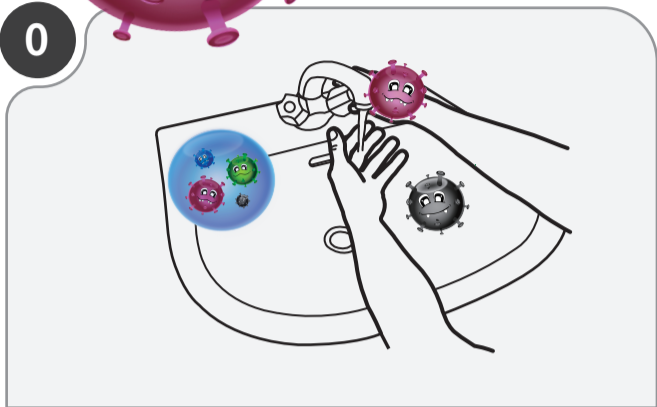
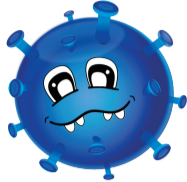


20秒しかかからないよ。

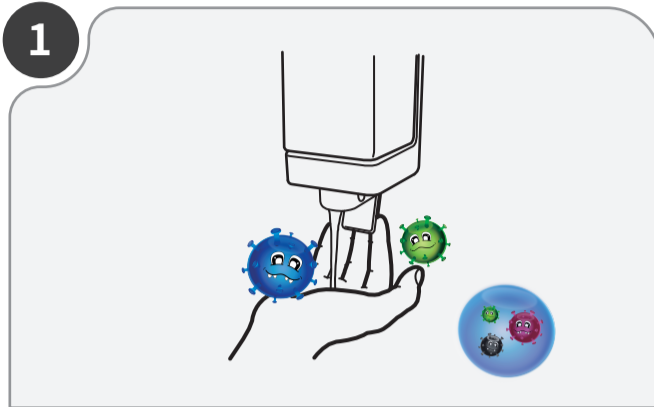
It takes only 20 seconds

♪歌と一緒にやってみよう。

Let's do it with a song



流水で手を濡らします
Wet hands with water

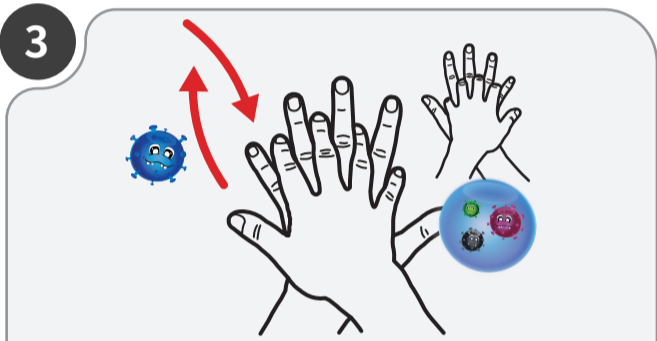


手全体に石鹸を塗ります
Apply enough soap to cover all hand surfaces



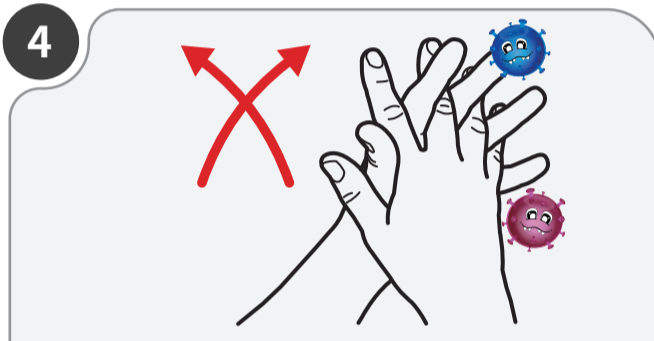
♪ **ハッピーバースデー トゥーユー**
ハッピーバースデー トゥーユー

手のひらをよくこすります
Rub hands palm to palm



♪ **ハッピーバースデー OOちゃん**

一方の手のてらをもう一方の手の甲に乗せ、指を交差させて洗います
Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



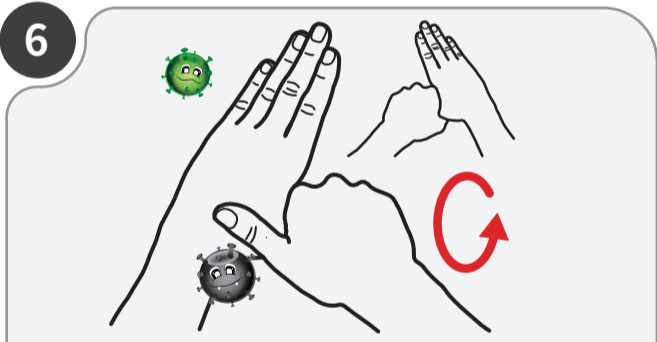
♪ **ハッピーバースデー トゥーユー**

手のひら同士を指を交差させながら洗います
Palm to palm with fingers interlaced



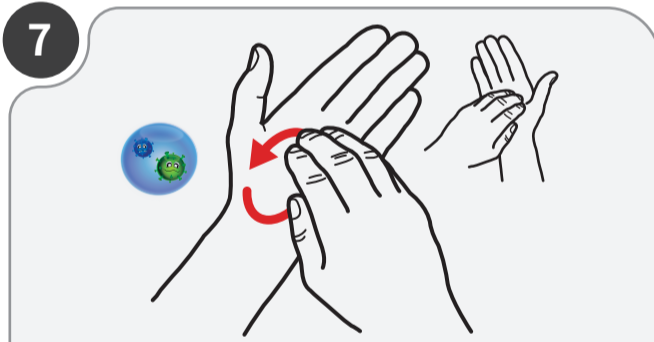
♪ **ハッピーバースデー トゥーユー**
ハッピーバースデー トゥーユー

両手をグーの形にし、4本の指を互いに組んでこすり合わせます
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



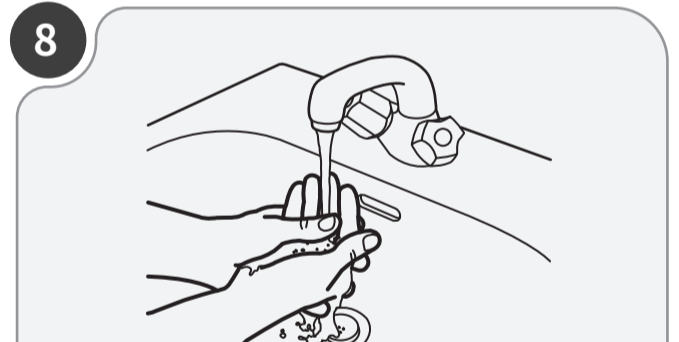
♪ **ハッピーバースデー OOちゃん**

手のひらを使って親指をねじり洗いします
Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa

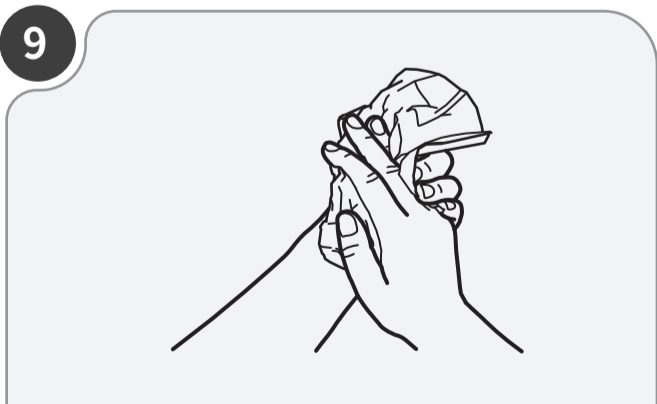


♪ **ハッピーバースデー トゥーユー**

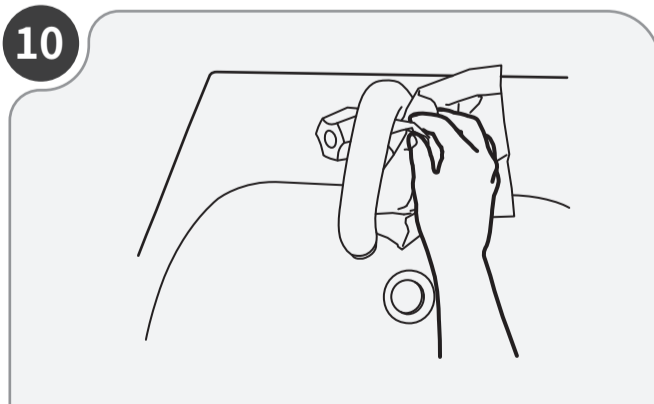
指先の爪の間を手のひらの上で念入りにこすります
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa



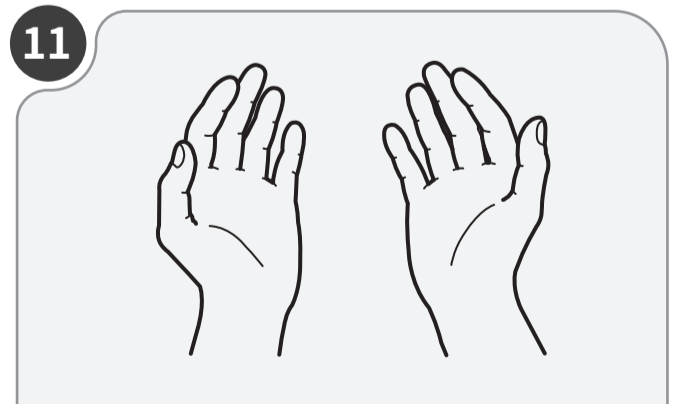
流水で手をすすぎます
Rinse hands with water



使い捨てタオルで手を完全に乾かします
Dry hands thoroughly with a single use towel



タオルを使って蛇口の水を止めます
Use towel to turn off faucet

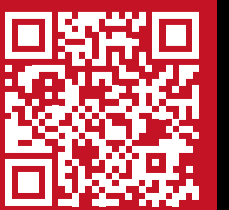


これであなたの手は安全です
Your hands are now safe



OKINAWA INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY GRADUATE UNIVERSITY
沖縄科学技術大学院大学

PDFをダウンロード



*Poster adapted from World Health organization source: <https://www.who.int/gpsc/5may/resources/posters/en/>

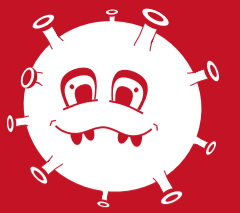
**All reasonable precautions have been taken by OIST to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall OIST be liable for damages arising from its use.



ビデオを見る

君は本日のヒーローになりたいかい？

Do you want to be a HERO today ?

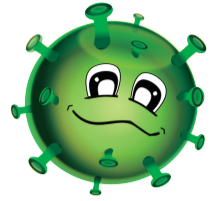


ただ洗うんじゃなくて、しっかり手を洗え！

Do not just wash, but "WASH" your hands !

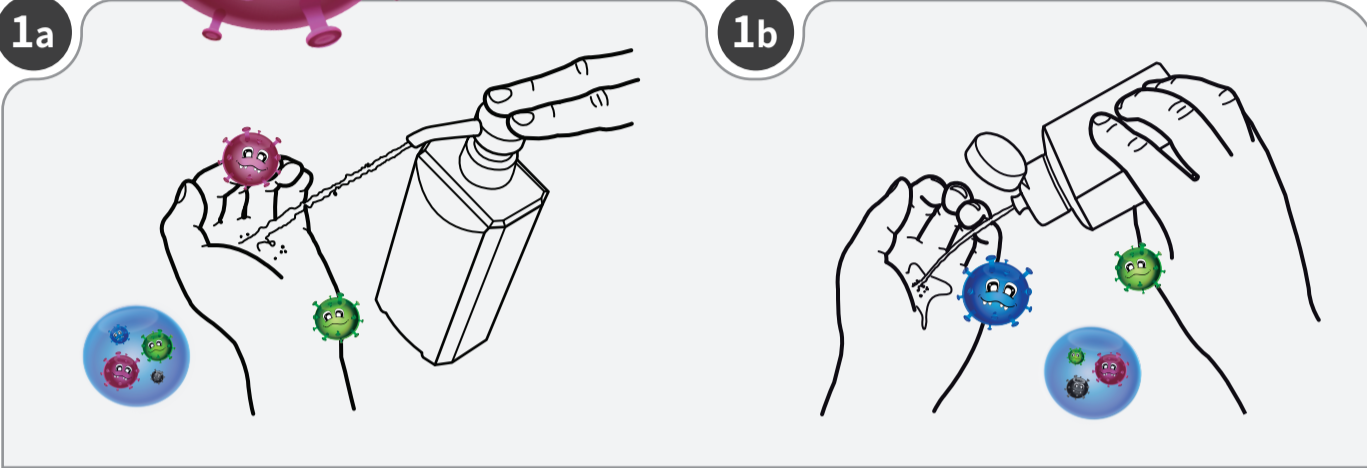
20秒しかかからないよ。

It takes only 20 seconds



♪歌と一緒にやってみよう。

Let's do it with a song

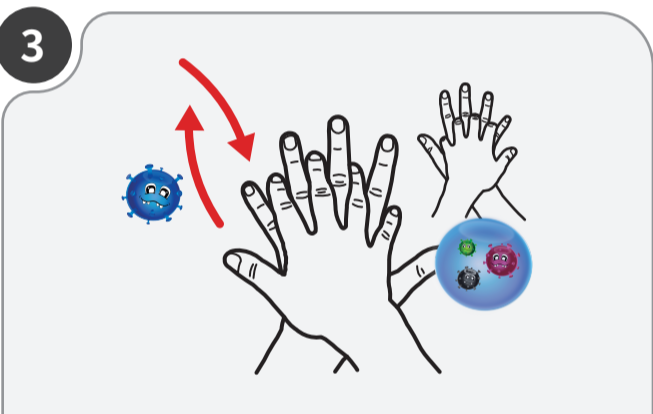


手のひらに十分な量をとって手全体に広げます。
Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



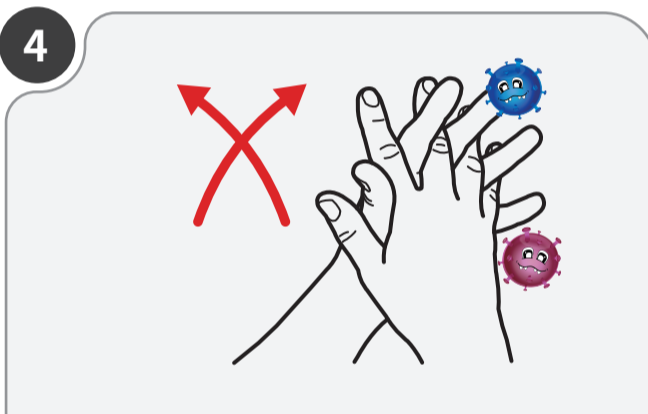
♪ ハッピーバースデー トゥーユー
ハッピーバースデー トゥーユー

手のひらをよくこすります
Rub hands palm to palm



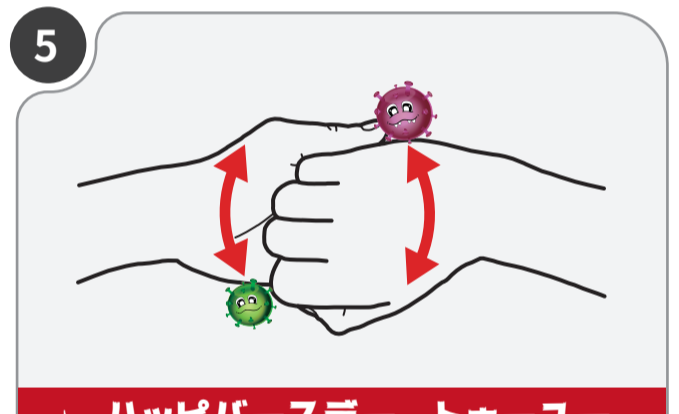
♪ ハッピーバースデー OOちゃん

一方の手のてらをもう一方の手の甲に乗せ、指を交差させて洗います
Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



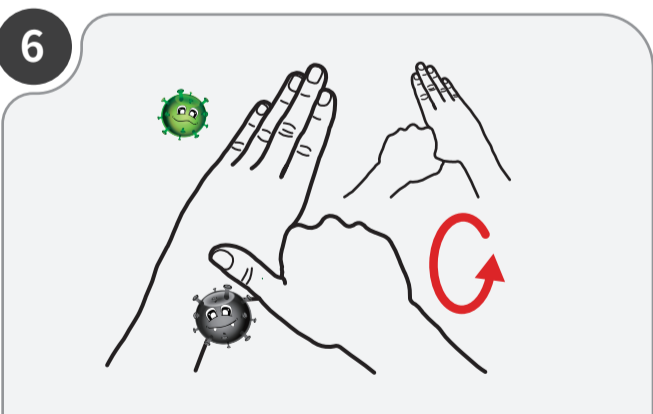
♪ ハッピーバースデー トゥーユー

手のひら同士を指を交差させながら洗います
Palm to palm with fingers interlaced



♪ ハッピーバースデー トゥーユー
ハッピーバースデー トゥーユー

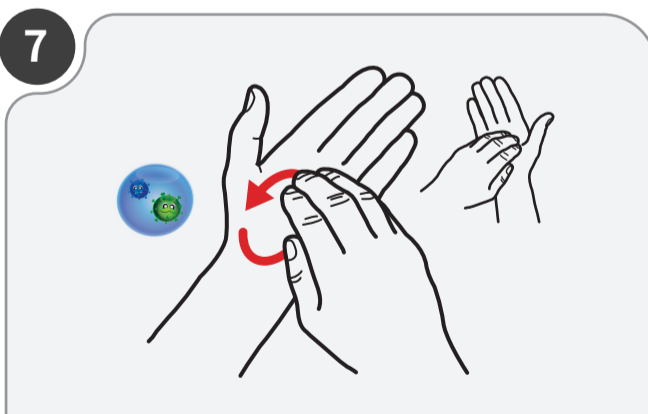
両手をグーの形にし、4本の指を互いに組んでこすり合わせます
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



♪ ハッピーバースデー OOちゃん

手のひらを使って親指をねじり洗いします

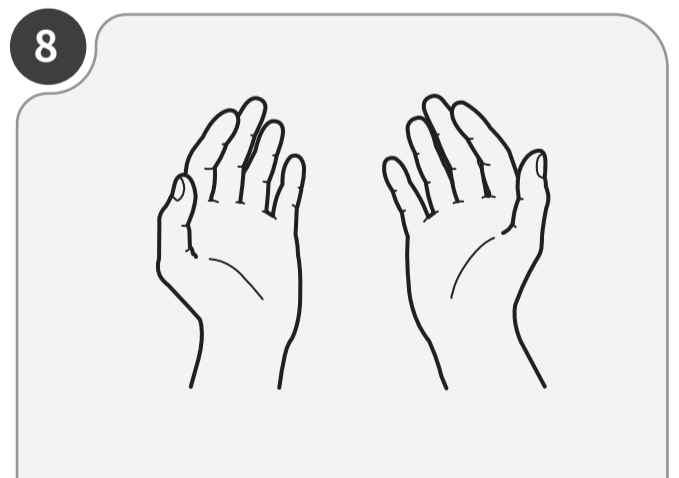
Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



♪ ハッピーバースデー トゥーユー

指先の爪の間を手のひらの上で念入りにこすります

Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa



手を乾かせば、もう安全です。
Once dry, your hands are safe



OKINAWA INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY GRADUATE UNIVERSITY
沖縄科学技術大学院大学

PDFをダウンロード



*Poster adapted from World Health organization source: <https://www.who.int/gpsc/5may/resources/posters/en/>

**All reasonable precautions have been taken by OIST to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall OIST be liable for damages arising from its use.