


③ 세수하기



 올바르게 손을 씻어 봅시다.

 30초 이상 올바른 손 씻기 6단계를 익혀보세요.

올바른 손 씻기 6단계

① 손바닥



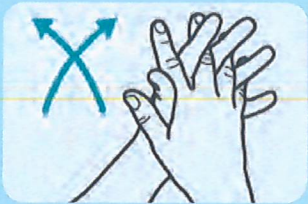
손바닥과 손바닥을
마주대고 문지르기

② 손등



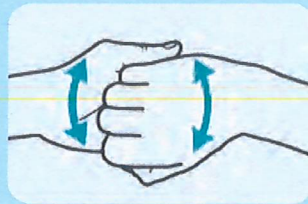
손등과 손바닥을
마주대고 문지르기

③ 손가락 사이



손바닥을 마주대고
손가락을 끼고 문지르기

④ 두 손 모아



손가락을 마주잡고
문지르기

⑤ 엄지손가락



엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려주면서 문지르기

⑥ 손톱 밑



손가락을 반대편 손바닥에 놓고
문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 씻기

출처: 질병관리청


 손 씻는 방법을 따라 손을 씻어 보세요.

 깨끗하게 세수하는 방법을 알고, 얼굴을 단장해 봅시다.

 세수하는 방법을 익혀 깨끗하게 세수를 해 보세요.



- ① 양손에 물을 받아 얼굴에 전체적으로 문지르기
- ② 비누 거품을 낸 후 얼굴을 골고루 닦기
- ③ 거품이 남지 않도록 얼굴을 깨끗이 행구기

 출근 전, 거울을 보고 얼굴을 단장해 보세요.

- ① 깨끗하게 세수하고 수건으로 물기 닦기
- ② 기초화장하기
 - 스킨, 로션 바르기
 - 자외선 차단제 바르기
- ③ 거울 보고 점검하기



 건강한 위생 습관을 알아봅시다.

 건강한 위생 습관에 알맞은 낱말을 써 보세요.



손 씻기



세수하기