

プロの
アドバイス

感染予防と衛生へ新習慣

手洗いだけでは限らない!

クリーンシャンプー



Wash your hands (手洗い)
Wash your face (顔洗い) = **3 WASH**
Wash your hair (髪洗い) スリーウォッシュ

1. すすぎ(ブレンソリス)



- ・髪全体のホコリや汚れをぬるま湯で丁寧に流す。
- ・日常の汚れはすすぎで7割程度取り除ける。

※頭皮や髪の毛等にもウイルスや雑菌は付着している!!

※汚れの少ない方は4へ続きます。

目安: 1分30秒~2分

2. シャンプー1



- ・毛髪全体の汚れや、整髪料・汗・皮脂などを落とす。
- ・大きめの動きで、あまり時間をかけずに洗う。

3. すすぎ



- ・シャンプー1の汚れや泡を流し落とす。

4. シャンプー2



手の動きは細かく

- ・頭皮や髪の毛に付着しているウイルスや雑菌を取り除く。
- ・首・額・もみあげも意識して耳まわり・えり足・生え際などを丁寧に洗う。

※ウイルスや雑菌を洗い流す準備をする!!

目安: 1分30秒~2分

裏面に続く