

コンタクトレンズの装用・取り外し前の手洗いで、

ウイルスや細菌の 感染症対策を！

ウイルスや細菌は手を介しても感染するといわれています。
正しい手洗いを行うことで、目のトラブルを防ぐだけでなく
感染症予防にもつながります。

正しい手洗い
できますか？

装用前はもちろん、
取り外す前にも
手洗いを。

コンタクトレンズに
触る前は、
何も触れないで！

指の間、爪の間、
指先手首まで、
石けんでしっかりと
洗おう！

正しい手洗いは、 ウイルスや細菌の感染症予防にも効果的です。

コンタクトレンズ装用・取り外し前の手洗手順

コンタクトレンズを準備



パッケージやケースの蓋を開けておきます。

手洗手順 1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手洗手順 2



手の甲をのぼすようにこすります。

手洗手順 3



指先・爪の間に念入りにこすります。

手洗手順 4



指の間を洗います。

手洗手順 5



親指と手のひらをねじり洗います。

手洗手順 6



手首も忘れずに洗います。

流す・拭く



十分に水で流し、清潔なタオルなどで手を拭きます。

装用 / 取り外し



コンタクトレンズを装用、または取り外します。

手洗手順出典：厚生労働省ホームページ ※イラストはイメージです。

手洗い直後の清潔な手でコンタクトレンズに触れられるように、
パッケージやケースの蓋は開けた状態で準備しておきましょう。

監修:公益社団法人 日本眼科医会