

# 洗手七字訣！



# 「洗手口訣：內外夾弓大立完 | 中央社防疫知識」



<https://www.youtube.com/watch?v=O99Qexs3F28>

# ～洗手七字訣日文教學影片～



<https://reurl.cc/z8RMGe>



内 (う<sup>u</sup>ち<sup>chi</sup>)



手心向内 搓一搓

て あ  
手のひら合わせて シュッシュッシュ  
te no hi ra a wa se shu shu shu

123 123

いちにさん いちにさん



外 (そ<sup>so</sup>と<sup>to</sup>)



雙手手背 搓一搓

て こう

手の甲しっかり サッサッサ

te no ko shi ka ri sa sa sa

123 123

いちにさん いちにさん





ha sa mu  
挟む (はさむ)



手指交錯 洗指縫

ゆび

指をクロスして ギュッギュッギュ

yubi o ku ro su shi te gyu gyu gyu

123 123

いちにさん いちにさん



ko su ru  
擦る (こする)



手指弓起 放手心

ねこ て

猫の手つくって、こすりましょう

neko no te tsuku te ko su ri ma shou

转转搓搓 转转搓搓

キュッキュ、ゴシゴシ

kyu kyu goshi goshi



o ya yu bi

# 親指 (おやゆび)



虎口包住大拇指轉轉轉

おやゆび

親指つつんでまわします

oyayubi tsutsun de ma wa shi ma su

轉轉搓搓 轉轉搓搓

キュッキュ、ゴシゴシ

kyu

kyu

goshi goshi





指先 (ゆびさき)  
yu bi sa ki



手指站立 洗指尖

つめ あいだ

爪の間も ゴシゴシゴシ

tsume no aida mo goshi goshi goshi

转转搓搓 转转搓搓

キュッキュ、ゴシゴシ

kyu

kyu

goshi goshi



手首 (てくび) <sup>te ku bi</sup>



さいご <sup>最後</sup> てくび <sup>腕</sup> 也要 <sup>あら</sup> 搓一搓

最後に手首も洗いましょう

saigo ni tekubi mo arai ma shou

はんたい <sup>另外</sup> て <sup>一手</sup> 也要 <sup>あら</sup> 搓一搓

反対の手も キュッキュッキュ

hanntai no te mo kyu kyu kyu

# 完成！

かんせい

## はい、完成！

