

石けんをつかって...

病気の予防は、規則正しい生活と手洗いうがいです。手洗い、うがいはみなさんいっしょうけんめいやっていますね。

でも...

ハンカチはもってきていますか？

保健室にケガの手当てで来る人たちを見ていると、「あれ、ハンカチは？」とたずねることがしばしばです。

せつかくきれいにした手も、洋服でふいたら、またバイキンがついてしまいます。これから、本格的なかぜのシーズンを前に、ハンカチを身につける習慣をつけましょう。

食事の前、トイレの後、外から帰ってきたときは、石けんをつかって手を洗いましょう。30秒以上かけて洗うとバイキンをしっかりおとせます。

ビオレママの
あわあわ
手あらいのうた

じゅんばんに
ポイズをつくって
ゴシゴシすると
じょうずに
手あらいができるよ！



『おねがい、おねがい
カメさん、カメさん
あのさんかくの
お山のうえで
おおかみ
おととつとつと
おつこちそう
いそいでバイクを
ぶるるんうんてん
ききいっばつ
つかまえた！
ありがとうカメさん
みんなで
ごちそうです
手をあらいますよ
タオルでふいたら
いただきます

1 おねがい
のポーズ

このひらをあわせてスリスリ。まずはいちばん広いところからしっかりとね。

2 カメ
のポーズ

親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。忘れがちな手の甲もきちんと。

3 お山
のポーズ

指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ。洗いにくい指の間も止まらず。

4 おおかみ
のポーズ

おおかみのようにつめを立てて、ゴシゴシ。中に隠れたバイキンを追い出そう。

5 バイク
のポーズ

バイクの運転みたいに、親指をつけ横からぐるぐる。お口に入りやすい指だからね。

6 つかまえた!
のポーズ

手首をきぎってぐるぐる。お顔かき、お勉強で机にあたる手首は意外に汚れる。

10数えるまですいだら、きれいなタオルでふいて、できあがり！

じゃぐちはしたむき！

みなさんは、水を飲んだあと、じゃぐちの向きをどうしていますか？ほこりやばい菌がじゃぐちにたまるとこまります。かならず、下向きにしておいてください。

