

まいにちの せいかつ



# けんこうかんさつ

## 【たいおん】

あさと よるに  
はかります。



## 【けんこうかんさつひょう】

まいにち がっこうに  
もってきます。

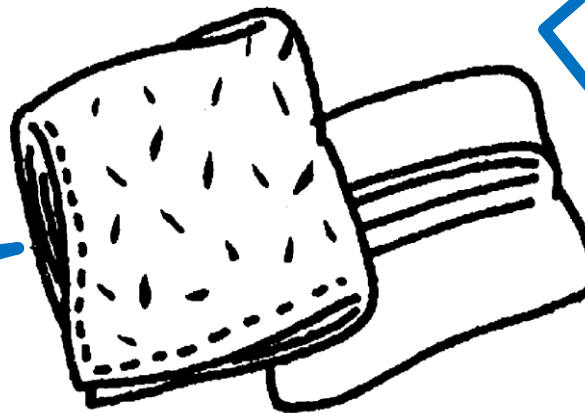
## 【たいちょう】

ちょうしが  
わるいところは  
おうちのひとに つたえます。

## 【けんこうかんさつひょう】

わすれた ときは  
しょくいんしつへ。

# はんかち ティッシュ



【はんかち・ていっしゅ】  
すぐに つかえるように  
ぽけっとに いれます。

【はんかち・ていっしゅ】  
まいにち がっこうに  
もってきます。

【はんかち】  
らんどせるにも  
いちまい いれます。

# まずく

【まずく】

まいにち まずくはつけて  
がっこうに きます。



【まずく】

はな くちを きちんと  
おおいます。

# てあらい

【てあらい】

せっけんで  
あらいます。

【てあらい】

はんかちで  
ふきます。



【いつ】

- ・とうこうしたとき
- ・やすみじかん
- ・たいいくのあと
- ・といれのあと
- ・きゅうしょくのまえとあと



# どんぐりころころ てをあらおう！

スタート

せっけんをよくあわだて

て あ  
手のひらを合わせてよくこする

1  
手のひら



♪ どんぐりころころ  
どんぶりこ

て こう ゆび あいだ あら  
手の甲と指の間を洗う

2  
手の甲



♪ おいけにはまって  
(左右こうたい) さあたいへん

ゆびさき あいだ ねん い  
指先やつめの間を念入りにこする

3  
指先・  
つめ



♪ どじょうがでてきて  
(左右こうたい) こんにちは

おやゆび おやゆび ね あら  
親指と親指のつけ根を洗う

4  
親指  
まわり



て くび かる にぎ あら  
手首を軽く握りながら洗う

5  
手首



♪ ぼっちゃん いっしょに (左右こうたい) あそびましょう

しょくじ まえ かい あら  
・食事の前は、2回くりかえして洗おう◎

・じゃぐちもせっけんで洗って、水をかけるときれいになるよ！

ジャージャーと、ていねいに  
みず あら なが  
水で洗い流しておしまい。



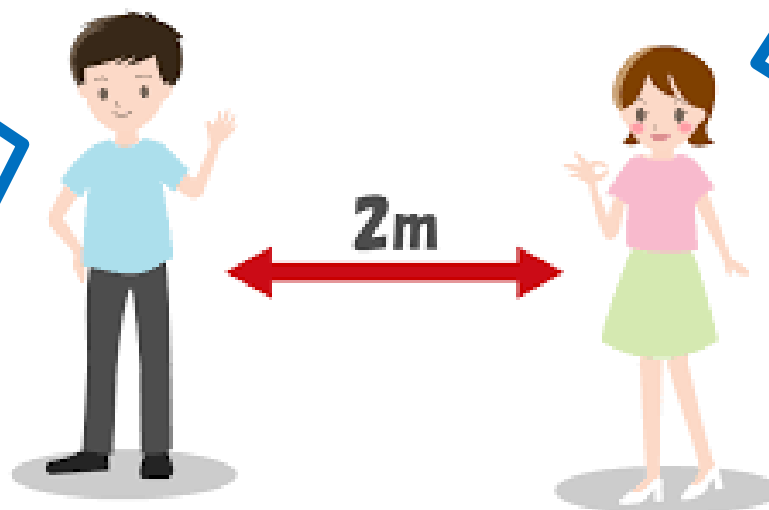
じゃぐちも洗おう

ハンカチできれいに  
ふいて、手を乾かそう！



# きより

てや からだが  
ともだちと  
あたらない  
きより



ともだちの  
かおや  
からだを  
さわりません。