

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。



【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。

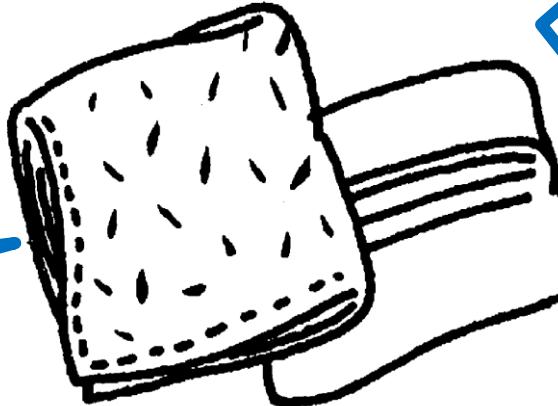
【けんこうかんさつひょう】

まいにち がっこうに
もってきます。

【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 テイツシュ



【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。

ますく

【ますく】

まいにち ますくはつけて がっこうに きます。



【ますく】

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】

- ・どうこうしたとき
- ・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せて

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

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

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

親指と親指のつけ根を洗う

4
親指まわり



手首を軽く握りながら洗う

5
手首



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

→ ♪ぼっちゃん いっしょに (左右こうたい) あそびましょう

・食事の前は、2回ぐりかえして洗おう！

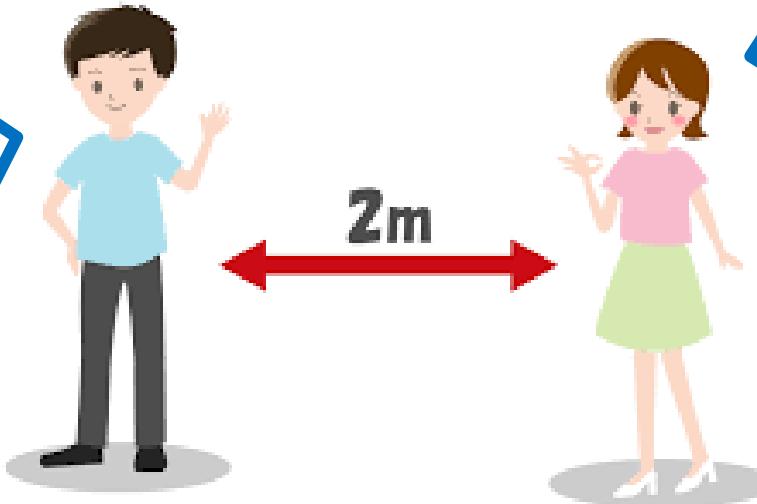
・じゃぐちもせっけんで洗って、水をかけるときれいになるよ！

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。