

## てあらい めいじん になろう！



ようちえんでも、そとからかえったあと、あそびがおわったあと、べんとうをたべるまえ など てをよくあらいます。そのときに、じぶんのきれいなハンカチでてをふくので、ハンカチやタオルになまえをかいてもらってわすれずにもってきてくださいね。そして、てをあらうときは、ようふくのそでがぬれないように、そでをまくりましょう。むずかしいときは、おうちのひとにおしえてもらいましょうね。



## うがい めいじん になろう！

てあらいとおなじく うがいも たいせつです。おうちでもコップでうがいでできていますか？ふくんだみずを、はきだすときは、まわりにみずしぶきがとばないようにできるといいですね。また、おわったあと、コップのなかのみずがのこっていないか、チェックできるとすてきですね。



てあらい、うがいめいじんになったら、

からだもこころもスッキリするね！！

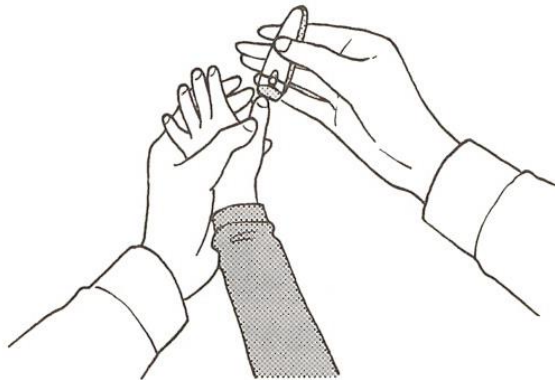
# 身につけよう！正しい手の洗い方

手は、いろいろなものに触れます。そのため、手を介して感染症などにかかることもあります。手洗いは衛生の基本ですので、ご家庭でも正しい手洗いが身につくように、親子で一緒に行ってください。

## てあらい めいじんに なるう！



## 爪切りも忘れずに



お子さんの爪は短く切ってありますか？  
爪が伸びていると、汚れが入り込み、不衛生です。また、友だちや自分を引っかいてけがをしたり、湿疹や乾燥肌、虫さされなどをかいて悪化させたりすることにもつながります。

保護者の方が定期的に爪を切ってあげてください。