



きれいに洗っているかな？

感染予防に大切な手洗い・うがいをお家でも、しっかりしていると思います。もう一度手洗い・うがいの仕方を見直してみましょう。

左の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いところです。特に注意して洗い残しがないように、丁寧にこすり洗いを心がけましょう。

手洗いのポイント

① おねがいのぼーず



♪おねがい おねがい♪

② かめのぼーず



♪かめさん かめさん♪

③ おやまのぼーず



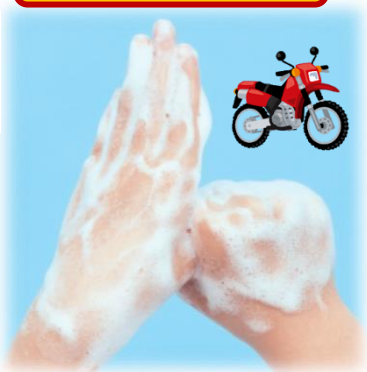
♪あのさんかくの
おやまのうえで♪

④ おおかみのぼーず



♪おおかみ おととととと
おっこちそう♪

⑤ ばいくのぼーず



♪いそいで ばいくで
ぶるるん うんてん♪

⑥ つかまえたのぼーず



♪ききいっぱつ
つかまえた♪

歌いながら手洗いすると楽しくなりますね♪

うがいには2種類ありますね。
2つの違いを知って、口の中をきれいにしましょう！



「ぶくぶくうがい」
口の中の汚れを取り除きます。



「がらがらうがい」
のどを清潔にします。

<チャイルド本社 "せいかつポスター" より>

「ぶくぶくうがい」で口の中をゆすいでから、上を向いて約15秒くらい「がらがらうがい」を2回するといいいそうです。

幼稚園では、食事の前は「がらがらうがい」
食事の後は「ぶくぶくうがい」をしています。
お家でも2つのうがいをやってみてください。