



はとほけ

平成31年1月22日発行
渋谷区立鳩森小学校
～保健朝会通信～
(低学年)

今日のテーマ

かぜ・インフルエンザにかからないために
しっかりと手あらいうがいをしよう！



いろんなものを
さわる手は、実は
バイキンだらけ

なので...

★外から帰った時

★食事の前

★トイレの後 などには

必ず手あらいうがいをしよう！



うたいながらあらってみよう //

あわあわ手あらいのうた

① おねがい、おねがい

② カメさん、カメさん

③ あのさんかくのお山の上で

④ おおかみ あと、と、と お、ちそう

⑤ いそいでバイクを、ぶるるんうんてん

⑥ ききいばつ つかまえた！

① おねがい



③ お山



⑤ バイク



② カメさん



④ おおかみ



⑥ つかまえた！



さいごはしっかりと水でながして、
きれいなハンカチで手をふこう！



まずは口に水をふくんで

ぶくぶくうがいで

口の中の菌やよごれをあらいながす。

つぎに、もう一度口に水をふくみ

がらがらうがいで

のどのおくの菌をあらいながす。

★ それでもかぜやインフルエンザにかかってしまったら...

たくさん水分をとってしっかり体を休めよう！！