



秋も深まり、澄みわたる青空に赤や黄色に色づいた紅葉が美しい季節になりました。本格的な寒さを迎える前に風邪など病気の予防に効果がある『手あらい』をしっかり身につけ、元気に過ごしましょう。



みんなで手あらいを がんばってます！

手あらいは病気を予防する有効な対策の一つです。保育園では『あわあわ手あらい』の歌に合わせて、手の隅々まで上手に洗うことを習慣化できるように、各クラスで取り組んでいます。

お家でもお子さんと一緒に、楽しく手あらいをしてくださいね。

あわあわ手あらい

- ① おねがい、おねがい
おねがい、おねがい
- ② かめさん、かめさん
かめさん、かめさん
- ③ あの三角の お山の上で
- ④ オオカミ おととととと落っこちそう
- ⑤ 急いでバイクを ブルルン運転
- ⑥ 危機一髪 捕まえた！

*流水で泡をしっかり洗い流しましょう
*タオルやハンカチでしっかり水分を拭き取りましょう

花王『あわあわ手あらいうた』から



検索して
みてね！

ポーズ	ひよこ組	つくし組	さくら組	幼児組
おねがい	○	○	○	○
カメさん	○	○	○	○
お山				○
オオカミ				○
バイク			○	○
捕まえた！		○	○	○

*○のついているポーズが出来るように練習しています

病気に負けない元気なからだをつくるには、特別なことをするわけではありません。コストがかかるわけでもありません。

- ☆ 早寝早起きをする
 - ☆ 好き嫌いせず、三食しっかり食べる
 - ☆ からだを使っていっぱい遊ぶ
 - ☆ 外から帰ったら、うがいと手あらいをする
 - ☆ 鼻水やせきがでたら、早めに受診する
- *毎日毎日、子どもが心地よく感じる生活リズムで過ごすことが大切です。



おねがいのポーズ（手のひらを洗う）

手のひらを合わせ、よく洗う

かめさんのポーズ（手の甲を洗う）

手の甲をもう一方の手のひらで洗う もう片方も洗う

お山のポーズ（指の間を洗う）

両手の指を広げて交差させ、よく洗う

オオカミのポーズ（指先や爪の間を洗う）

手のひらにもう一方の指先をつけて洗う もう片方も洗う

バイクのポーズ（親指の付け根を洗う）

親指をもう一方の手でつかみ、ねじり洗いをする もう片方も洗う

捕まえた！のポーズ（手首を洗う）

手首をもう一方の手でつかみ、ねじり洗いをする もう片方も洗う

言葉でポーズを表現するのは難しいですね（泣）子どもたちは上手に手洗いが出来ますので、おうちに帰ってから直接聞いてみてください。



園医の一言

市内では、インフルエンザに罹ったお子さんがいます。予防接種は計画的にすすめましょう。 11月1日付

