

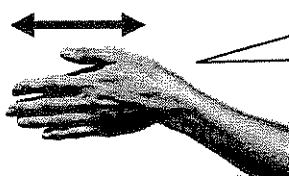
手洗いで感染症を予防しましょう!

ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行する季節、感染症の予防には手洗い・うがい・咳エチケットが有効です。特に手洗いは予防効果が高く重要ですが、意外に正しい手洗いは難しいものです。そこで今回、正しい手洗いを楽しみながら覚えられるように「手洗いキュッキュッキュの歌」を作成しました。皆さんも一緒に正しい手洗いを覚えましょう!

♪お手てをぬらして あわをつけたら ♪て・あ・ら・い はじめよう~♪

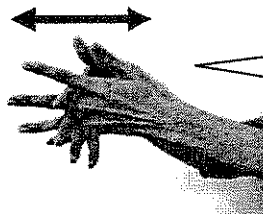
♪手のひら合わせて キュッ キュッ キュッ ♪ゆびのあいだも キュッ キュッ キュッ

① 手のひらを洗います



手のひらを良くすり合わせます。

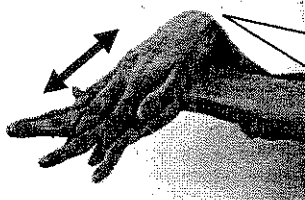
② 指の間を洗います



指を組んで動かし、両手の指の間を洗います。

♪お手てをかさねて キュッ キュッ キュッ ♪反対もかさねて キュッ キュッ キュッ

③ 手の甲を洗います



手の甲の上に別の手を重ねて、前後に動かします。

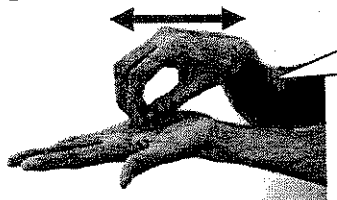
④ 反対の手の甲も洗います



反対側の手の甲も洗います。

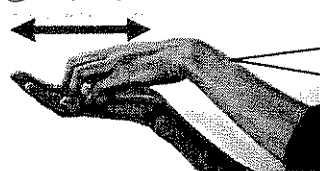
♪ねこの手 てのひら クルックルックル ♪反対もねこの手 クルックルックル ♪

⑤ 指先を洗います



手の指を立てて、手のひらにこすりつけるように動かし洗います。

⑥ 反対の手の指先も洗います



反対の手の指先も同じように洗います。

♪親指にぎって フルン フルン フルン ♪反対もにぎって フルン フルン フルン ♪

⑦ 親指を洗います



親指を反対の手で握り、バイクのアクセルのように回転させて洗います。

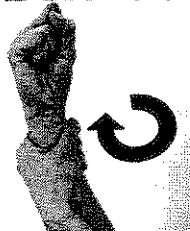
⑧ 反対の手の親指も洗います



反対の手親指も同じように洗います。

♪手首を最後にクルン クルン クルン ♪反対の手首もクルン クルン クルン ♪

⑨ 手首を洗います



手首を反対の手で握り、回転させて洗います。

⑩ 反対の手首も洗います



反対の手でも行います。

♪ お水であわあわ流しましょう きれいなタオルでふきましょう♪ おしまい♪



てあらい キュッキュッキュのうた



おててをぬらしてあわ をつけたら て あ ら い はじめよう



てのひらあわせて キュッキュッキュ ゆび のあいだも キュッキュッキュ



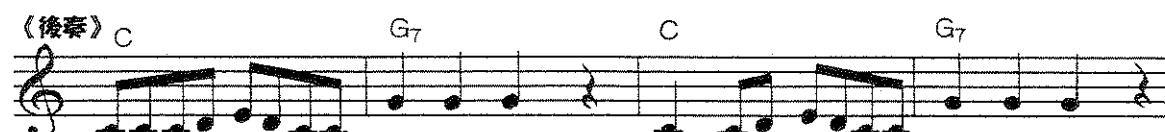
おててを かさねて キュッキュッキュ はんたいも かさねて キュッキュッキュ



ねこのてのひら クルッ クルッ クルッ はんたいもねこのて クルッ クルッ クルッ



おやゆび にぎって ブルンブルンブルン はんたいも にぎって ブルンブルンブルン



てくびを さいごに クルン クルン クルン はんたいの てくびも クルン クルン クルン



おみずであわあわながしま しょう きれいなタオルでふきましょう

《お・し・ま・い》