

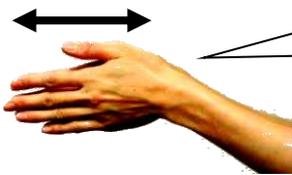
# 手洗いで感染症を予防しましょう!

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「てあら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~♪

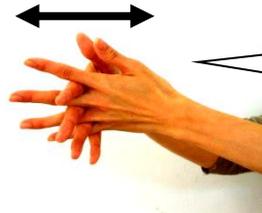
♪手のひら合わせて キュッ キュッ キュッ ♪ゆびのあいだも キュッ キュッ キュッ

① 手のひらを洗います



手のひらを良くすり合わせます。

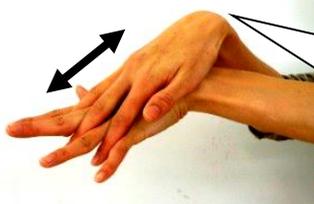
② 指の間を洗います



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。

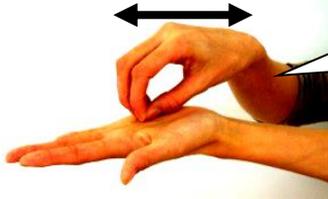
④ 反対の手の甲も洗います



反対側の手の甲も洗います。

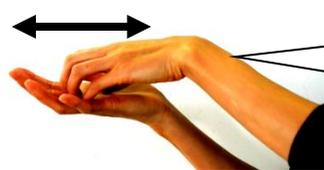
♪ねこの手 てのひら クルックルックルッ ♪反対もねこの手 クルックルックルッ

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♪