



ほけんだより ^{て あら} 手洗いをしよう

^{みな} 皆さん ^{て あら} 手洗いは ^{まいにち} 毎日どのくらいやっていますか？ ^{て あらい} 手洗いをすることで ^{かぜ} ①風邪や ^{ういる} ウイル

^す スから ^{からだ} 体を守ることができます。そして ^て ②手についた ^{よご} 汚れや ^{きん} 菌を ^{あら} 洗い ^{なが} 流すことができ

ます。そして ^{てあら} 手洗い ^{じつ} 実は、 ^{あたま} アタマや ^{こころ} ココロの中の ^{なか} モヤモヤまで、 ^{すっきり} スッキリ ^{あら} 洗い ^{なが} 流してい

^{けんきゆうけつか} たという研究 ^{て あら} 結果も ^{つづ} あります。手洗い ^{つづ} 続けて ^{つづ} ぜひ ^{つづ} やって ^{つづ} みてください。

^{て あら} 手洗いのタイミング

^{そと} 〇外から ^{なか} 中へ ^{はいった} 入ったとき

^{かぜ} 〇風邪が ^{はやって} 流行っているとき

〇トイレの ^{あと} 後 など

^{ただ} 正しい ^{て あら} 手洗いの ^{て しゅん} 手順



① ^{みず} 水で ^て 手を ^{ぬらして} ぬらして



② ^{せっけん} 石けんを ^て 手にとって



③ ^{あわだ} 泡立って ^{ブクブク} ブクブク



④ ^て 手の ^{こう} こう ^{モミモミ} モミモミ



⑤ ^{ゆび} 指の間 ^{モミモミ} モミモミ



⑥ ^{おやゆび} 親指 ^{クルクル} クルクル



⑦ ^て 手の ^{ひら} ひら、 ^{ゆび} 指の ^{さき} 先 ^{ゴシゴシ} ゴシゴシ



⑧ ^{てくび} 手首 ^{クルクル} クルクル



⑨ ^{しっかり} しっかり ^{なが} なが ^{流して} 流して



⑩ ^{きれいに} きれいに ^{ふいて} ふいて

^{て あら} 手洗い ^{かん} 完ぺき!

©SARAYA CO., LTD.

^{がつ} 5月の ^{よてい} 予定

^{すい} 15(水)~^{きん} 17(金) ^{たいじゅうそくてい} 体重測定・^{げつ} 27(月)~^{きん} 31(金) ^{けつあつそくてい} 血圧測定

^{みていいそがいいし} 未定磯貝医師・^{きん} 24(金) ^{みうら} 三浦 ^{いし} 医師 ^{らいしよ} 来所 ^{よてい} 予定