



# てあらい・うがいでできるかな?

そとから かって きたら、  
てを あらって、うがいを して、  
ばいきんや かせの きんを  
おいだそう!

## てあらい できるかな?

1 てを めらして  
せっけん を つけてね

2 てのひら あらおう  
ごし ごし ごし

3 てのこう あらおう  
ごし ごし ごし

4 ゆびの あいだを  
きゅつ きゅつ きゅつ

5 つめの あいだを  
しゅつ しゅつ しゅつ

6 おやゆび にぎって  
くるくるくるくる

7 てくび も つかんで  
くるくるくるくる

8 すみずみまで あらえたら  
みずで ながそう じゃぶ じゃぶ じゃぶ

9 たおる  
タオルで  
ふきふき  
すれば ほら

きれいな てに♪  
なりました

※ 3 5 6 7 は、手を替えて  
両手とも洗いましょう。

## うがいで できるかな?

1 コップに みずを 入れてね

2 みずを くち に 入れて

3 くちゅ くちゅ  
くちゅ くちゅ

4 くちゅ くちゅ  
くちゅ くちゅ

5 みずを くち に また 入れて

6 ガラ ガラ  
ガラ ガラ

7 ガラ  
ガラ  
ペッ

♪くちも きれいに  
なりました ♪

※ 5 6 7 は、2回繰り返しましょう。

今回紹介した手洗い・うがいの方法が、  
楽しい歌になった動画を公開中!  
てあらい・うがいでできるかな? で検索!  
ホームページ「保育CAN」でもご覧になれます。  
<http://www.hoikucan.jp/>  
**Gakken**  
よいこのがくしゅう11月号 クラス用付録②  
監修/横山洋子(千葉経済大学短期大学部こども学科教授)  
絵/吉見礼司 作詞/村山尚子 デザイン/カミグラフィデザイン

