



令和5年5月1日  
虹の丘保育園

春風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご紹介しましょう。4・5月号の「ほけんだより」では、手洗いを徹底するため、「てあらいの歌」をご紹介します。みんなで作っていきましょう。詳しくは、「あわあわてあらいの歌」で検索。

バイオレママの  
あわあわ  
手あらいのうた

じゅんばんに  
ポーズをつくと  
ゴシゴシすると  
じょうずに  
手あらいができるよ!

おねがい、おねがい  
カメさん、カメさん  
あのさんかくの  
お山のうえで  
おおかみ  
おととつとつと  
おつこちそう

いそいでバイクを  
ぶるんうんてん  
さきいっぱい  
つかまえた!

ありがとうございます  
みんな  
ごちそうです  
手をあらいますよ  
タオルでふいたら  
いただきます

バイオレママの  
あわあわ  
手あらいのうた

じゅんばんに  
ポーズをつくと  
ゴシゴシすると  
じょうずに  
手あらいができるよ!

**1 おねがい**  
のポーズ

手の指をまわしてスリスリ、  
まずははらんだ、  
とこからしゅらら。

**2 カメ**  
のポーズ

膝子カメのように、  
両手を重ねてスリスリ、  
忘れがな手の甲もきちんと、

**3 お山**  
のポーズ

指と指を結んで三角の  
お山を立てて、ゴシゴシ、  
洗いくい、指の間も上手に、

**4 おおかみ**  
のポーズ

おおかみのように、  
つめを立てて、ゴシゴシ、  
中に隠れたバイ歯を洗い出そう、

**5 バイク**  
のポーズ

バイクの運転みたいに、  
腰をひねって、  
お口入らず、指だけかたむ。

**6 つかまえた!**  
のポーズ

手首にまわって、  
手首にまわって、  
手首は意外に汚れる、

10歳未満までですすみます。

ふいいて、できあがり

きれいなタオルで

**バイオレ**  
Biore  
泡ハンドソープ

医薬部外品

フルーゼン  
ソフトスプレー

この手洗い歌は  
ホームページでも聴けるよ!

[www.bioremama.com](http://www.bioremama.com)

手を洗うとき、  
水は大切に使うね。

JASRAC 出 1403711-401

忘れ物はないですか?

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、ハンカチ、ティッシュ、着替え、歯ブラシ、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。

爪はきれいかな?

子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。