



ほけんだより

5月号

令和6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
ポーズをつくって
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
ぶるるんうんてん
さきいっぱいつ
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

1 おねがい
のポーズ

手のひらを合わせてスリスリ、
ますははらんで、
とこからしゅらら。

2 カメ
のポーズ

腰子カメのように、
両手を重ねてスリスリ。
忘れがちな手の甲もきちんと、
おねがいをスリスリ。

3 お山
のポーズ

指と指を組んで三角の
お山を作ってゴシゴシ。
洗いくい、指の間も上手に、
中に隠れたバイ菌を追い出そう。

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。
中に隠れたバイ菌を追い出そう。

5 バイク
のポーズ

バイクの運転みたいに、
腰をひねってスリスリ。
お口入らず、指だけかむ。

6 つかまえた!
のポーズ

手首に引っかけて、
お顔かみ、お顔でかむ。
手首は意外に汚れる。
手首は裏側を洗う。

10歳未満までですすいで、
ふいて、できあがり!

ふいて、できあがり!

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

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。