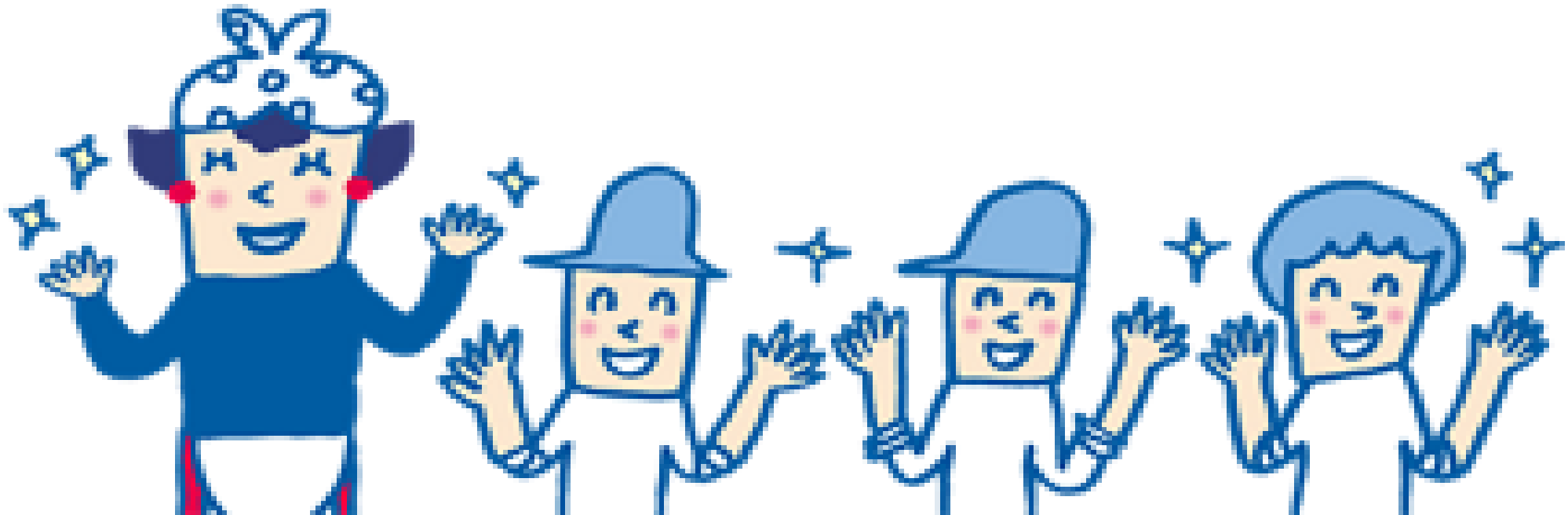


てあらいのしかた



てあらいのやくそく

①すいどうのじゃぐちはさわりません。
せんせいが、水をだしたり、とめたりします。

②じぶんの、ばんがくるまで、ならんでまちます。

③手を水でじゅうぶんぬらします。

④れもんせっけんを水でぬらして、あわだてます。

⑤ビオレのうたのじゅんばんであらいます。※1

⑥あわをきれいにながします。

⑦せいけつなハンカチで手をふきます。

⑧しょうどくをして教室にはいります。※2



外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき



給食（昼
食）の前後



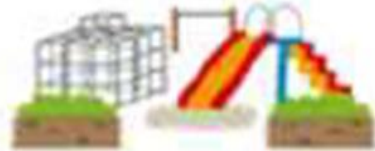
トイレの後



掃除の後



共有のものを
触ったとき



てあらいをする場面

あわあわてあらいのうた（練習用）

<https://youtu.be/SQ-FEiDVudE>

じっさいにやってみよう

<https://youtu.be/RzsqynHMwlg>



※1 てのあらいかた

1.おねがいのポーズ



2.カメのポーズ



3. お山のポーズ



4. おおかみのポーズ



5. バイクのポーズ



6. つかまえた!のポーズ



※2 しょうどくのしかた

1



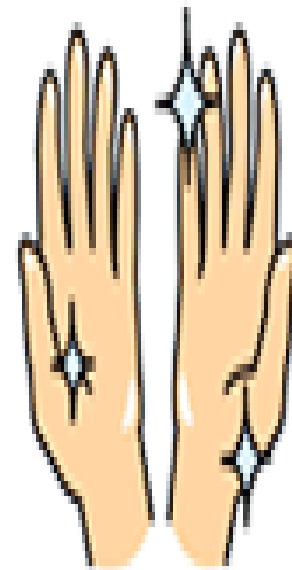
ポンプを押して、
消毒液やジェルを手のひらに
適量出します。

2



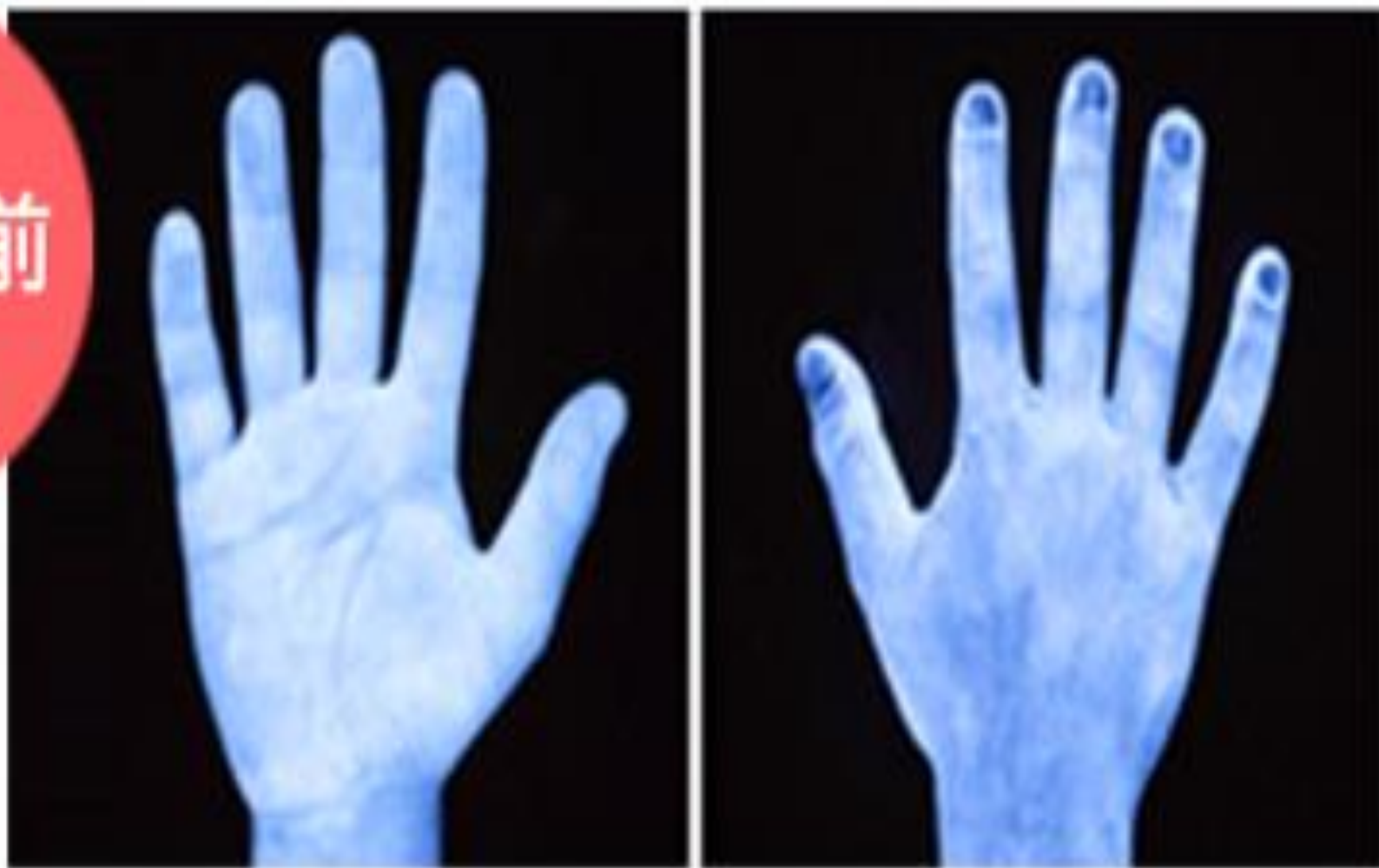
消毒液やジェルを
両手でこすりあわせるようにして、
手のすみずみまでなじませます。

3



乾けば消毒OK!

手洗い前



白い部分にクリーム(汚れ)がついています。



手首



手の甲



親指



指先

汚れがきれいに落ちました。

てをあらったら、
せいけつなハンカチで手をふこう！

ぬれた手をぶらぶらしてかわかしていませんか？

手をぬれたままにしておくと、ばいきんがつきやすくなってしまいます。

てあらいがおわったら、きれいなハンカチで手をふきましょう。



ハンカチはせいけつですか？

みなさんのもっているハンカチ、毎日こうかんしていますか？

ばいきんはしめっているところがだいすきです。

ハンカチをぬれたままにしておくと、ばいきんがふえてしまうことがあります。

せっかくあらった手にはばいきんをくっつけないように、ハンカチは毎日こうかんしましょう。



おまけ① てあらいのはじまり

紀元前(きげんぜん)3,000年代。

けものの肉を焼いて食べていたところ、したたり落ちるあぶらと木のはいから自然と石けんができました。

その石けんが土にしみこみ、手についた土を洗おうとしたら、あわが立つことに気づいたんだって。

それが石けんのはじまりといわれています。



おまけ②

なんで手あらいは必要なの？

ばいきん(ウイルス)は空気中を飛び回れるから、うつるときは『空気 かんせん』!・・・と思いきやくしゃみやせきをしたり、はなをかむときにはばいきんが手について、そこからほかの人の手へと『せつしょく かんせん』する場合があります。

だから、かぜやコロナウイルスを予防するには、手あらいがかかせないよね。いっしょに、手あらいをしたりマスクを着けて、日々の健康を守ろうね!



ねらいと内容

<ねらい>正しい手洗いの方法を知り、実践できるようにする。

<内容>

○手洗いには接触感染を予防するのに効果があること。

(手にウイルスが付いた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染するから)

○手洗いは正しい方法で行わないと予防にならないこと。

(さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋についてのウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広まってしまうから)

・手のひらだけではなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにすること。

(爪の間、指の間や親指の付け根などには細菌が残りやすいから)

○洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かすこと。また、ハンカチ等は共有しないこと。

○爪を短く切り、清潔にしておくことも必要であること。