てを　しっかり　あらいましょう

①登校の後　②トイレの後　③食事の前

1 おねがい のポーズ

てのひらをスリスリ

てのひらをあわせてスリスリ。
まずはいちばん広い
ところからしっかりとね。

2 カメ のポーズ

親子ガメのように
両手を重ねてスリスリ。
忘れがちな手の甲もきちんと。

ての甲をスリスリ
（両手もね）

3 お山 のポーズ

ゆびの間をゴシゴシ

指と指を組んで三角の
お山を作ってゴシゴシ。
洗いに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。
中に隠れたバイ菌を追い出そう。

爪をゴシゴシ
（両手もね）

5 バイク のポーズ

親ゆびをぐりぐり

バイクの運転みたいに、
親指をつけ根からぐりぐり。
お口に入りやすい指だからね。

6 つかまえた！ のポーズ

手首をにぎってぐりぐり。
お絵かき、お勉強で机にあたる
手首は意外に汚れてる。

手首をぐりぐり

10数えるまですすいだら、

きれいなタオルで
ふいて、できあがり！