

② せいかつしゅうかん
生活習慣チェック



○（できた）・×（できなかった）をつけましょう。

		4月 29 (水)	30 (木)	5月 1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)
きのう よる 昨日の夜	き 決めた時刻までに寝た。									
	ね 寝る前に歯をみがいた。									
あさ 朝	き 決めた時刻までに起きた。									
	あさ 朝ごはんを食べた。									
	は 歯をみがいた。									
かんせんしょう 感染症 よぼう 予防	そと 外から帰った後、 て 手洗い・うがいをした。									

手のあらい方



りょうて
両手のひらをあ
合わせて
よくこする



て
手のこうをはんたい
て
で
のばすようにこする



りょうて
両手を組み、
ゆび
指のあいだ
を
あらう



おやゆび
親指はもう
いっぽう
て
で
ねじるようにあらう



ゆびさき
指先とつめの
あいだ
を
ていねいにこする



てくび
手首をもう
いっぽう
て
で
のばすようにこする