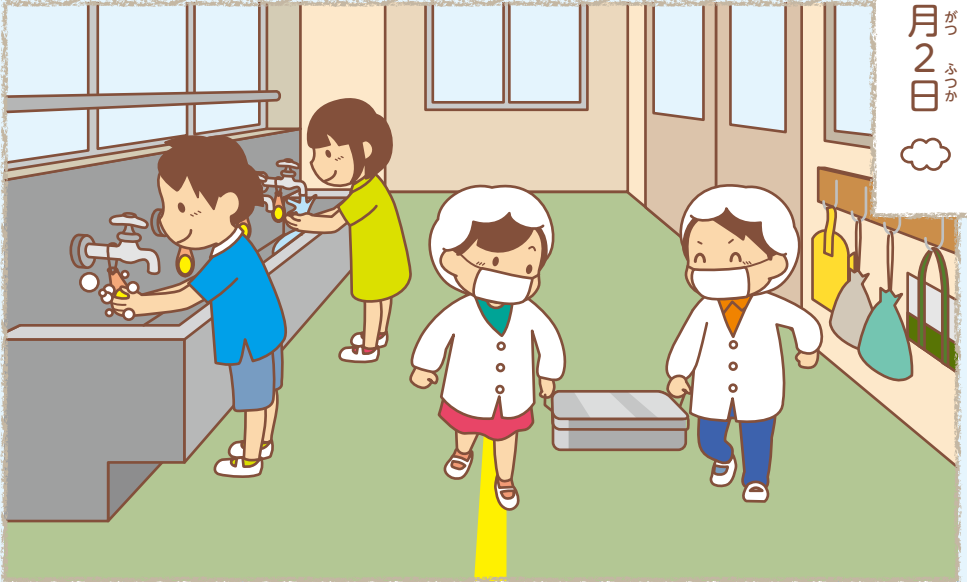


しちがつ ふつか
7月2日



ごはんの前は手を洗おう

今日は給食当番だったよ。

白衣を着て、準備はばっちり！

山田くんに、

「当番の日や食事の前は、手をよく

洗わなくちゃいけないよ」って言われたよ。

手をきれいに洗うと、

病気になるにくいていうことだね。



正しい手洗いをしよう

- 

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 

手の甲をのばすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗い洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗います。
- 

手首も忘れずに洗います。

朝ごはんをしっかり食べよう

給食も大切ですが、朝ごはんも1日のはじまりとして、とても大切です。起きてすぐの体は、まだねむっています。朝ごはんを食べることで、体がめざまめて、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

朝ごはんを食べるとしっかり体を動かせるので、けがをしにくくなります。

