

# とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



できそうなことに☑

子どもと学ぶ安全・安心のための「プラスワン」

## じょうずに手洗い

## めざそう！健康な生活



とよなか食育プラスワンとは  
食育に関心のある人もない人も、  
今の自分に無理のない範囲で  
ほんの少しだけ工夫することで、  
健康で心豊かな生活の実現を  
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう  
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

ピカピカの手  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 身支度で  
サポート



- 登園時、ハンカチは2枚用意する
- ポケットティッシュを持たせる
- 爪を短く切る
- 清潔な衣服で登園させる
- 登園前に体調をチェックする

### 清潔のポイント

- きれいに手洗いができても洗った後に清潔なハンカチがなければ、また手は汚れてしまいます。外出時、ハンカチは毎日2枚以上用意しましょう。
- 細菌やウイルスは、物や手を介しても感染します。細菌やウイルスの感染症が流行しているときは特に手洗いをていねいに行いましょう。
- 手洗いにかかる時間の目安はせっけんを付けて洗うのに30秒、すすぎに20秒です。30秒はハッピーバースディを2回歌うくらいの時間です。(30秒で歌えるお気に入りの歌を探してみてください。)

安全な生活  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 環境を整えて  
サポート

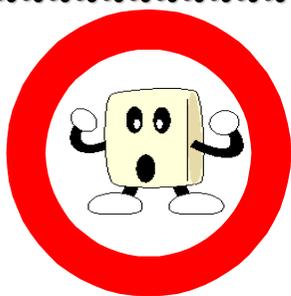


- 洗面台に手が届きにくいときは踏み台を置く
- 手洗い後は乾いた清潔なタオルを使う
- 「ただいま」のあとは「手を洗おう」と声掛けをする

★ 家族で  
手洗い  
大人がお手本



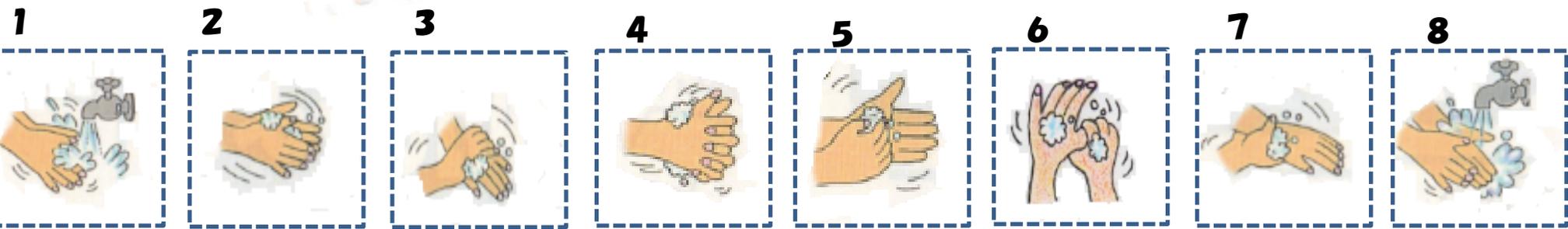
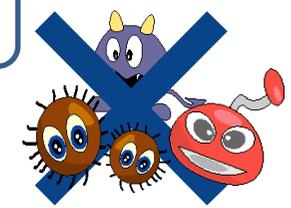
- トイレの後はきちんと手洗いする
- 料理の前はしっかり手洗いする
- 食事の前はみんなの手洗いする
- せっけんはしっかり泡立てて洗う
- 手洗いの時は時計・指輪をはずす
- しっかりすすぐ



て

ぴかぴか だいすき

# をあらおうね!



みずでジャー  
せっけんをつける

てをもみもみ

てのうらも  
もみもみ

ゆびのあいだも  
こしこし

ゆびのさきっぽも  
こしこし

おやゆびも  
きゅっきゅっ

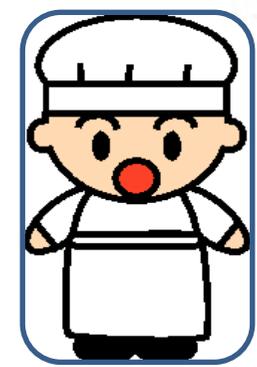
てくびも  
こしこし

しあげだ  
みずでジャー

## こんなときに をあらうんだよ



たべるまえ



おてつだいのまえ



あそんだあと



といれ  
トイレのあと



どうぶつに  
ふれたあと