

松山市「手洗い・うがい・歯みがき」推進ソング

元気で笑顔



松山市「手洗い・うがい・歯みがき」推進ソング

元気で笑顔

健康への意識が年々高まる中、いつまでも笑顔で、健やかに暮らしていくことは私たち共通の願いです。そのためには、一人一人が「自分の健康は自分で守る」という意識を持ちながら、自ら健康づくりに取り組む姿勢が大切です。

また、小さいころから「手洗い・うがい・歯みがき」の習慣を身につけることは感染症や病気を予防し、生涯にわたる健康の基盤をつくるとともに、自分自身を大切にしようとする「心の育成」にもつながります。

『松山市「手洗い・うがい・歯みがき」推進ソング ～元気で笑顔～』は口ずさみやすい歌詞と明るいメロディーに加え、「みかん一座」のみなさんによる分かりやすい振り付けで、「手洗い・うがい・歯みがき」の正しい習慣について紹介しています。

この楽曲を通して、子どもたちが自然にこの習慣を身につけられることを願っています。

また、この習慣が子どもたちから、家族、地域そして市民全体へと広がることでみなさんが生涯にわたって笑顔で健康に過ごしていただければ幸いです。

平成24年10月

松山市長 野志 克仁

「元気で笑顔」の歌と振り付けを公開中!

松山市ホームページ <http://www.city.matsuyama.ehime.jp>

手洗いうがい歯みがき

検索

DVD 松山市「手洗い・うがい・歯みがき」体操

- ・ プロモーションビデオ
- ・ レクチャービデオ

CD 松山市「手洗い・うがい・歯みがき」ソング

- ・ 市長バージョン
- ・ 子どもバージョン
- ・ ファミリーバージョン
- ・ 指導者バージョン
- ・ カラオケ
- ・ インストゥルメンタル



松山市「手洗い・うがい・歯みがき」推進ソング

元気で笑顔



作詞・作曲 戒田 節子 編曲 山本 太郎

手を洗おう！（はい！）うがいしよう！（はい！）
歯をみがこう！（はい！）
手洗い、うがい、歯みがきで、ばいきんバイバイ
ばいきんたいじー！（ヤー！）



手洗いはセッケンで 手のひら、手のこう、爪の先
指のあいだ、手首まで、あらってあらって きれい～！

うがいはしっかりと、お口くちゅくちゅ ぶくぶくぶく
のどの奥までガラガラガラ ガラガラガラ ペっ
すっきり～！



歯みがきは、ていねいに！
ハ・ブ・ラ・シ 小さく速く動かして
シャカシャカシャカシャカ、シャツカシャカ
シャカシャカシャカシャカ、シャツカシャカ
こちょこちょみがきでピッカピカ！ さわやか～！



手洗い、うがい、歯みがきで、ばいきんバイバイ
元気で笑顔～！（ハッピー！）

手洗い

手を洗うことで、手に付着した細菌等を減らすことができます。手洗いは、感染予防の基本です。

手を洗う前にチェックしよう!

チェック①

爪は短く切ってますか?

チェック②

時計や指輪は外してますか?



汚れが残りやすいところ

- ・指先や爪の間
- ・指の間
- ・親指の周り
- ・手首
- ・手のしわ



手洗いの方法



①石けんをつけ、手のひらを合わせてよく洗う



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先・爪の間をよく洗う



④指の間を十分に洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首を洗う

⑦水で十分に手をすすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで拭く

うがい

口の中を洗い流すことで、ウイルスや細菌の数を減らすことができます。

こんな時はうがいをしよう!

- ① 帰宅したとき
- ② のどが乾燥したとき
- ③ 空気が乾燥しているとき など



うがいの方法

- ①口の中をきれいにするために水を口に含み、強くブクブクと口の中を洗う。

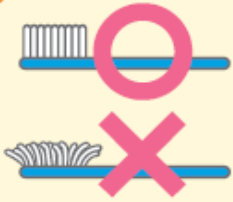


- ②上を向いて、のどの奥の方でガラガラとうがいをする。(これを数回くり返す)



歯みがき

歯ブラシをチェックしよう!



汚れが残りやすいところ

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯の溝



歯みがきの方法

きれいにみがくコツ!



えんぴつ持ち



歯にぴったり当てる



小刻みに動かす

寝る前はとくに
ていねいに!



手洗いうがい・歯みがきを習慣づけましょう

手洗い

風邪やインフルエンザ、食中毒など病気を引き起こす細菌やウイルスの多くは手を介して口や鼻から侵入することが多いので、正しい手洗い習慣を身につけましょう。

うがい

のどは、空気中の汚れを取るフィルターの役目を果たしていますが同時に、病原体が付着しやすい場所でもあります。うがいをして、のどを清潔に保ちましょう。

歯みがき

歯垢は、主に細菌の塊で、むし歯や歯周病口臭の原因となります。正しい歯みがきで歯垢を取り除きましょう。

制作著作：松山市
制作協力：みかん一座



●このディスクはDVDビデオです。DVDビデオ対応のプレーヤーで再生してください。
●このディスクならびにパッケージに関する権利を、著作権者に帰属し、異なるテレビジョン方式を含む放送(有線・無線)、上映、公開、複製、複製、レンタルすることは法律で禁止されています。また、このディスクは、個人的な範囲を超える使用目的で複製すること、ネットワーク等を通じてこのDVDに収録された映像や音声を送信できる状態にすることは、著作権法で禁じられています。



●このCDは、個人的な範囲を超える使用目的で複製すること、また、ネットワーク等を通じてこのCDに収録された音源を送信することは、著作権法で禁じられています。