



## 「きせかえ あそび」とは？

さくらいふちゃんの顔と体を自由に組み合わせ、いろんなさくらいふちゃんを作ることができます。組み合わせのパターンはたくさんあるので、どんなさくらいふちゃんができるかを親子で一緒に楽しんでみてください。また、できあがったさくらいふちゃんは、手洗いやマスク、片づけなど、おうちで気をつけたい衛生習慣を表しています。親子で楽しく遊びながら、衛生の大切さについて話すきっかけにしてみてくださいね！

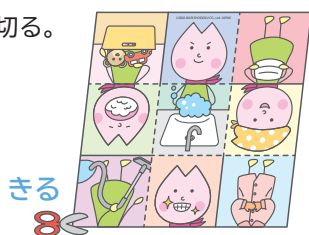
ウェブページに詳しい紹介が載っています。右側の二次元コードよりご覧ください♪

ウェブページは  
こちら



### 遊び方

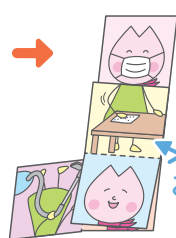
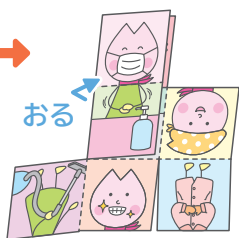
① —— を切る。



はさみを使うときは  
手を切らないように  
気をつけてね！



② ---- を山折りまたは谷折りに折る。



できあがり！

## 元気に過ごすための衛生習慣！

風邪や感染症を防ぐためには、日々のちょっとした衛生習慣が大切です。特に寒い季節は体調を崩しやすいので、家族みんなで気をつけて元気に過ごしましょう！

### 1. 手洗い・うがい

外から帰ったらまずは手を洗いましょう！石けんをよく泡立てて、指先や手の甲までしっかり洗うのがポイントです。うがいもあわせて行くと、のどの乾燥を防げるほか、感染症の予防にもなります♪



### 2. マスク・咳エチケット

体調がすぐれないときは鼻と口をしっかり覆うようにしてマスクをつけましょう。マスクをしていない場合に咳やくしゃみが出そうなときは、手や腕の内側でしぶきが広がらないようにカバーしてください。



### 3. おうちを清潔に

よく使う場所は特に汚れがたまりやすいので、こまめに掃除をしましょう。また寒い季節でも定期的に換気を行い、空気を入れ換えることが大切です。新鮮な空気を取り込むことで、気分もリフレッシュできます♪



### POINT

体調管理は衛生習慣だけでなく、生活習慣も大切だよ！

「温かくして体を冷やさない」「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「こまめな水分補給」などに気をつけよう。また、家族同士で元気チェックをすると、体調の変化に早めに気づくことができるね♪

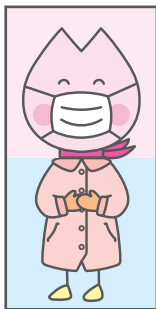




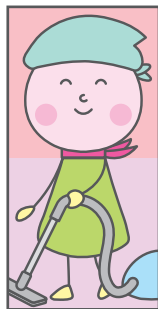
## できるかな？

まずは、<sup>みほん</sup>見本で紹介しているさくらいふちゃんを作ってみよう！  
<sup>ほか</sup>他にもたくさんの<sup>くあ</sup>組み合わせがあるから、いくつできるか<sup>かぞ</sup>数えてみてね♪

みほん  
＜見本＞



あたたかく  
しよう



そうじきで  
キレイに



しょうどくで  
あんしん



はみがきで  
ピカピカ



おもちゃを  
かたづけよう



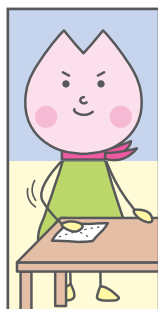
マスクで  
かぜよぼう



たいおんを  
はかろう



てあらいで  
げんき



つくえを  
ふこう



うがいを  
わすれずに



おもちゃの  
おそうじ



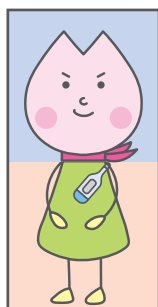
かぜのときは  
マスクをつけて



てあらいで  
せいけつ



しょうどくで  
よぼうしよう



たいおんチェック  
わすれずに



マスクじゅんびで  
あんしん



うがいで  
げんきをまもる



しんどいときは  
やすもう





©2026 IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

