

たぶんか こどものけんこうえほん

多文化儿童绘本・ sách tranh sức khỏe trẻ em・ Хүүхдийн эрүүл мэндийн ном
Pambatang Aklat na may Larawan Tungkol sa Kalusugan・ Children's Health Picture Book



げんきな

と



はぴっかぴか

把手洗、刷牙・ Rửa tay và đánh răng・ Гар ба шүдээ угаах
Paghuhugas ng kamay at Pagsisipilyo ng Ngipin
Washing your hands and brushing your teeth

たぶんかきょうせいせんたーひょうご
多文化共生センターひょうご
Tabunka Kyosei Center - HYOGO

ぴっかぴか ✨ ✨

てあらい



把手洗・Rửa tay・Гар ба
Paghuhugas ng kamay
Washing your hands

きょう げんき
ただいま！今日も元気にあそんできたよ！



おやつは
なにかな～



て
手を
あらいなさい



あっ!

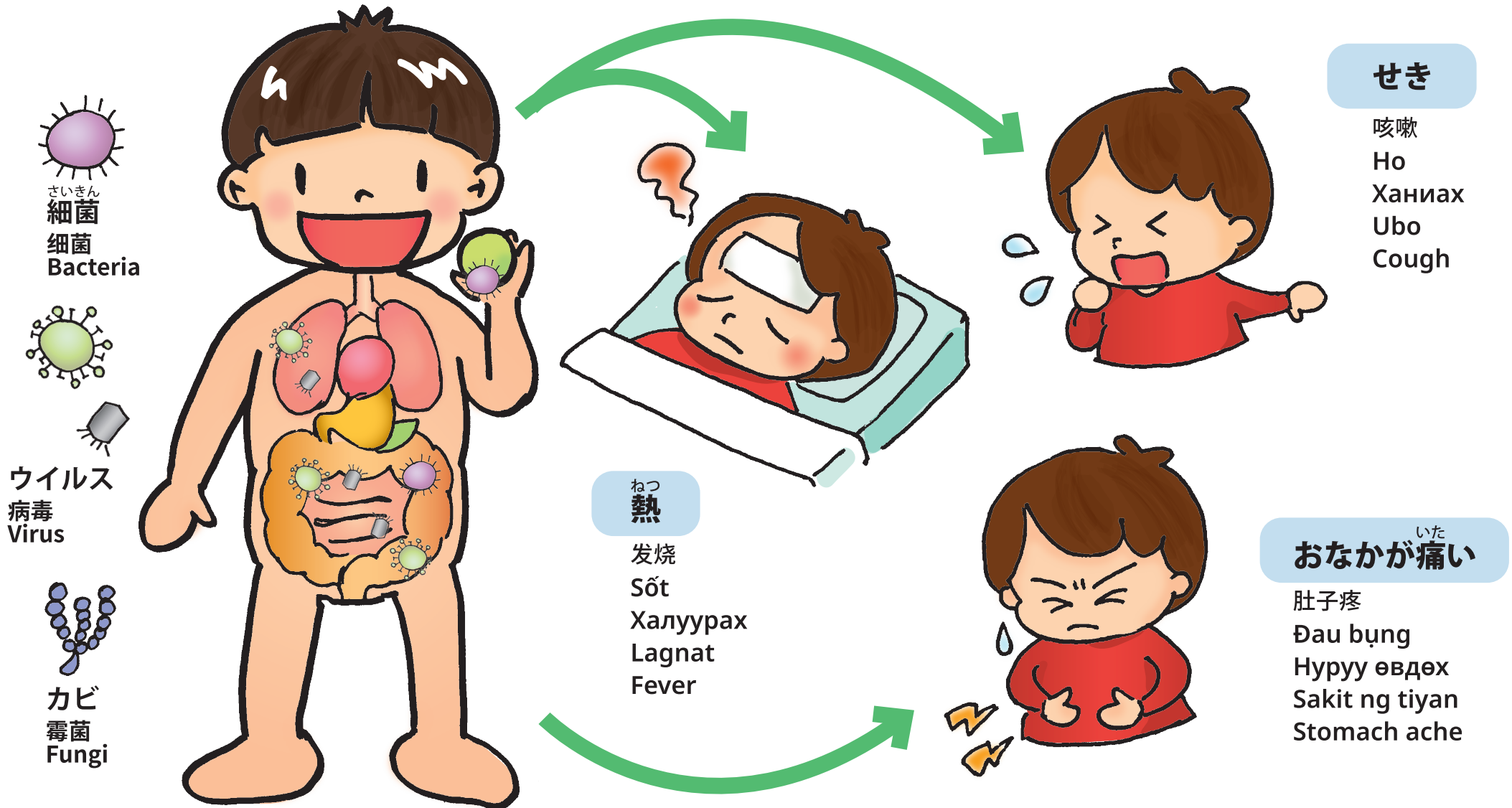
そのままたべちゃだめ!



て
手をあらわずに
おやつを^た食べてる^こ子はあるかな?

くち なか はい
口の中からいろいろなものが入っていくよ！

各种微生物从口腔进入 · Trong miệng có rất nhiều vi sinh vật · Янз бүрийн вирус амаар дамжин ордог
Iba't-ibang mga bakteryang pumapasok sa ating bibig · A lot of germs can enter your body through your mouth

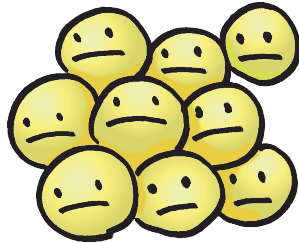
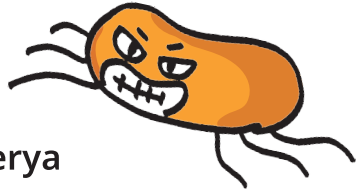


きみのからだをこうげきするぞ！ どうしよう？

各种微生物从口腔进入・ Trong miệng có rất nhiều vi sinh vật・ Янз бүрийн вирус амаар дамжин ордог
Iba't-ibang mga bakteryang pumapasok sa ating bibig・ A lot of germs can enter your body through your mouth

さいきん 細菌

細菌・Vi khuẩn
Бактери・Bakterya
Germs
だいちょうきん など
大腸菌 など



おんど
しめった温度のたかい
ところが好き

ウイルス

病毒・Virut
Вирус・Virus
Virus

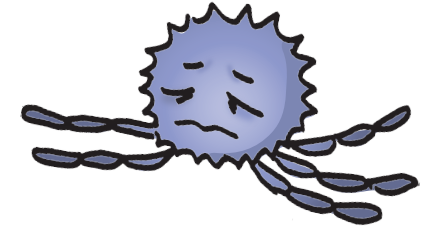


ノロ・インフルエンザ など

かわいたところが好き

カビ

霉菌・Nấm mốc
Хөгц・Amag
Fungi



カンジダ など

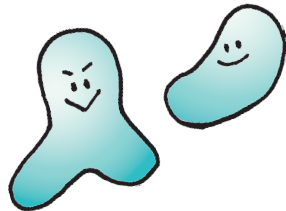
しめったところが好き

からだにいいさいきんもあるよ！

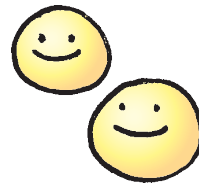
身体有益的細菌・Loại vi khuẩn có lợi cho sức khỏe
Хүний биед сайн нөлөө үзүүлдэг бактери
Bakterya na maganda sa katawan
There are germs that are good for your body too!

にゅうさんきん 乳酸菌

(ビフィズス菌など)



こうぼきん 酵母菌



コワイ
どうやったら
いいの？



こたえは次のページに！



てあら さいきょう
手洗いが最強だ！

让我们来洗手吧・Hãy rửa tay nào・Гагаа угаая
Maghugas tayo ng kamay・Let's make sure to wash our hands



みず きん
水で菌をながす
せっ
石けんでころす

用水冲掉细菌
用肥皂洗掉细菌

Làm trôi vi khuẩn bằng nước
Sát khuẩn bằng xà phòng

Бактерийг усаар устгах
Савангаар бактерийгустгах

Madadala sa agos ng tubig ang bakteryang
Namamatay ang bakteryang sa sabon

Wash away the bacteria with water
Get rid of bacteria with hand soap

あら 洗ってみよう

让我们来洗手吧・Rửa tay・Угааж үзье

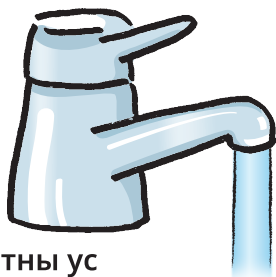
Subukan natin maghugas ng kamay・Let's wash our hands together

じゅんぴ 準備するもの

要准备的東西・Đồ vật cần chuẩn bị
Бэлдэх зүйлс
Mga bagay na ihahanda
You'll need:

りゅうすい 流水

流水・Nước・Крантны ус
Tubig na umaagos
Running water



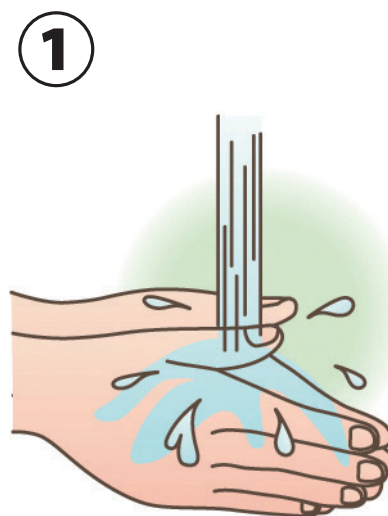
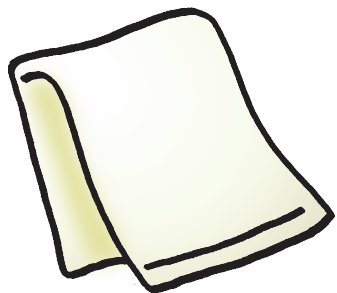
てようせつ 手洗い用石けん (ハンドソープ)

洗手用的肥皂 (洗手液)
Xà phòng.Loại chuyên dụng cho rửa tay
Саван (хөөсөн саван)
Sabon (hand soap)・Handsoap



せいけつなタオル・ペーパータオル

干毛巾, 擦手紙・Khăn sạch・Цэвэр алчуур
Malinis na tuwalya・A clean (paper)towel



て 手をぬらす

洗手步骤 (泡沫洗手液)
Wet your hands
with running water



せっ 石けんを手に取る

用水将整个手淋湿
Apply liquid soap

て あら ただしい手の洗いかた

正确的洗手步骤 · Cách rửa tay đúng cách · Гарраа зөв угаах арга
Ang tamang paghuhugas ng kamay · The proper way to wash your hands

③

♪ さいた さいた



て
手のひら
手掌
Palms

④

♪ チューリップの
はなが



て こう
手の甲
手指肚
Back of hands

⑤

♪ ならんだ
ならんだ



ゆびのあいだ
指縫
Between and
around fingers

⑥

♪ あか・しろ・きいろ



おやゆび
大拇指
Thumbs

⑦

♪ どのはなみても



ゆびさき
指尖
Fingertips

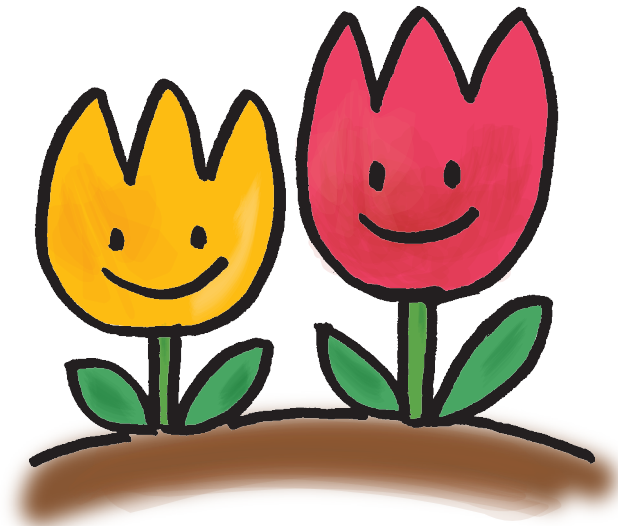
⑧

♪ きれいだな



てくび
手腕
Wrists

「チューリップ」の
うたにあわせると
ぴったりだよ！
(やく 30 秒)



て あら ただしい手の洗いかた

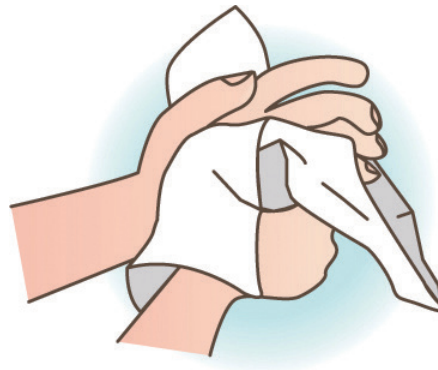
正确的洗手步骤 • Cách rửa tay đúng cách • Гарав зөв угаах арга
Ang tamang paghuhugas ng kamay • The proper way to wash your hands

9



りゅうすい
流水ですすぐ
用流水冲洗
Rinse well in
running water

10



せいけつなタオルでふく
用干净的毛巾（纸巾）擦干净
Wipe off with a clean towel

きれいにな
ったかな？

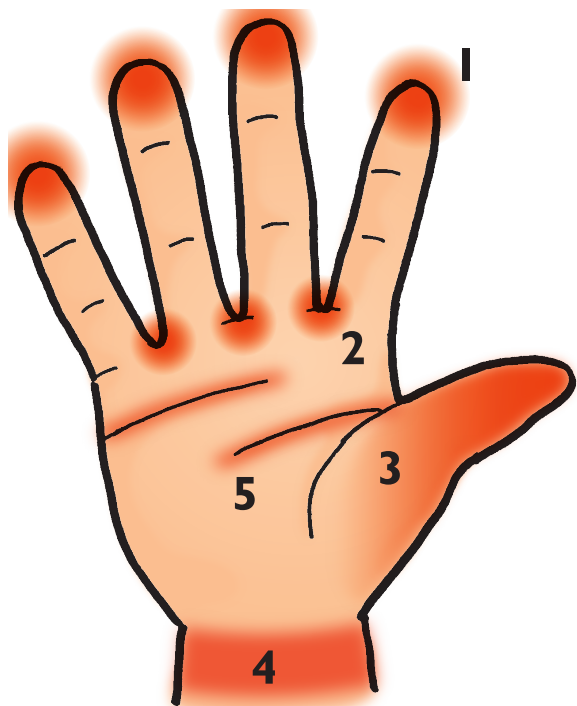


よごれが のこりやすい ところ

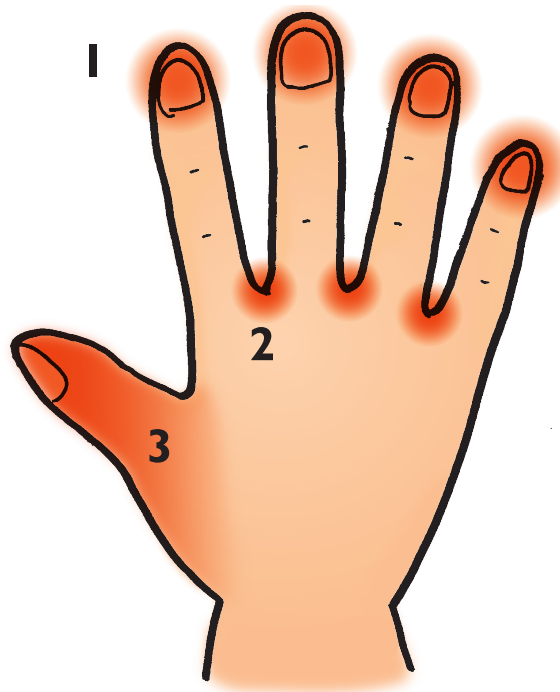
污垢容易残留的地方 • những chỗ dễ bị bẩn • Дутуу угаагддаг газар

Ang mga bahagi na madalas hindi natatanggal ang dumi • Some parts are more difficult to clean than others

て
手のひら



て こう
手の甲



1. ゆびさき
指先
2. ゆび
指のあいだ
3. ゆび
おや指のまわり
4. て
手くび
5. て
手のしわ

おいしくたべたら そのあとは…



吃完东西后・sau khi ăn・Хоол идсэний дараа
Pagkatapos kumain ay・after eating....