

そうじ と てっだ あ
「掃除」と「手伝う」、「～ですか」を合わせて

そうじ てっだ 掃除を手伝おうか？

そうじ ぞうきん どうさ
<掃除：雑巾がけをする動作>

1



りょうて てのひら の からだ ちか した む
両手の掌を伸ばして、体の近くで下に向
けます。

2



ゆか どうさ りょうて まえ の
床をふく動作のように両手を前に伸ばし
ます。

※この動作を2回繰り返します。

てつだ ひと あと お どうさ
<手伝う：人を後押しするような動作>

3



ひだりて おやゆび の からだ すこ まえ
左手の親指を伸ばして体の少し前に、
みぎて てのひら ひら かお ちか お
右手は掌を開いて顔の近くに置きます。

4



ひだりて おやゆび みぎて てのひら
左手の親指に右手の掌をくっつけます。

<～ですか>

5



みぎて てのひら うえ からだ すこ まえ だ
右手の掌を上にして体より少し前に出します。



かぞく おし
家族にも教えてあげてね！

とうばん たんとう とつか あ
「当番 (担当)」と「お疲れさま」を合わせて

とうばん 当番

つか お疲れさま

とうばん たんとう やくいん きしょう ようす
<当番 (担当) : 役員の記章 (リボン) をつけている様子>

1



みぎて ひと ゆび なかゆび の
右手の人さし指と中指だけを伸ばし、
ひだりかたちか お
左肩近くに置きます。

2



みぎて ひと ゆび なかゆび ひだりうで かる
右手の人さし指と中指を左腕に軽くつ
けます。

つか
<お疲れさま>

3



ひだりて まえ みぎて にぎ
 左手をおなかの前に、右手を握りこぶ
 しにして、左腕の上に置きます。

4

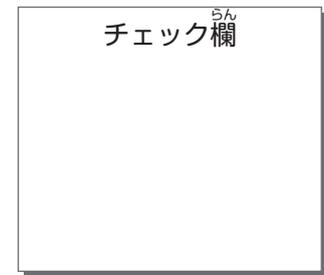


みぎて にぎ ひだりうで かる かい あ
 右手の握りこぶしを左腕に軽く2回当
 てます。

5



みぎて にぎ ひら まえ だし
 右手の握りこぶしを開いて、前に出し
 ます。



かぞく おし
 家族にも教えてあげてね！

きゅう たの おな あ
「休けい」と「楽しい」と「同じ」を合わせて

きゅう たの 休けいが楽しみだね

チェック欄

かぞく おし
家族にも教えてあげてね！

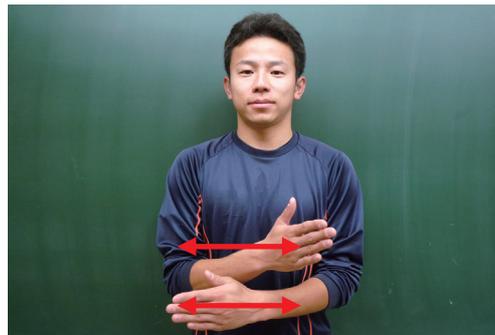
きゅう きんちよう きも らく ようす たんじかん きゅう
<休けい：緊張がほぐれて気持ちが楽な様子（短時間の休けいの際に使用）>

1



りょうて てのひらの じょうげ お
両手の掌を伸ばし、上下に置きます。

2



りょうて からだ ちゅうおう こうさ
両手を体の中央で交差させます。

たの こころおど ようす
<楽しい（うれしい）：心躍るような様子>

3



りょうて ゆびさき わんきょく からだ すこ まえ
両手の指先を湾曲させ、体の少し前
におに置きます。

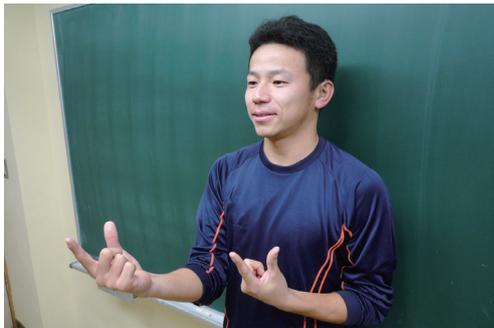
4



りょうて いち い か
両手の位置を入れ替えます。これを
2～3回繰り返します。

おな
<同じ (だよね)>

5



りょうて おやゆび ひと ゆび の
両手とも親指と人さし指だけを伸ば
して、前後に置きます。

6



りょうて いち おやゆび ひと ゆび
両手ともその位置で親指と人さし指を
くっつけます。この動作を2回します。

きょう ひる た なん あ
「今日」、「昼」、「食べる」と「何だろう」を合わせて

きょう きゅうしょく なん 今日の給食 何だった？

チェック欄

かぞく おし
家族にも教えてあげてね！

きょう
<今日>

1



さゆう お りょうて かる お
左右に置いた両手で軽く押えるよう
どうじ かいお
に同時に2回下ろします。

ひる
<昼>

2



ひと ゆび なかゆび の ひたい
人さし指と中指だけを伸ばし、額に
つけます。

た ふだんしょくじ ようす
<食べる：普段食事をする様子>

3



ひだりて てのひら うえ む ちゃわんなど も
 左手の掌を上に向け（茶碗等を持つ
 ようす みぎて ひと ゆび なかゆび
 ている様子）、右手の人さし指と中指
 の
 だけを伸ばします。

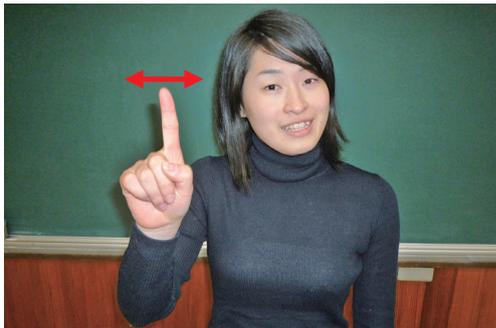
4



ひだりて てのひら みぎて はし
 左手の掌はそのまま、右手（箸の
 ようす うご
 様子）を動かします。

<何だった（何ですか）>

5



みぎて ひと ゆび の すこ
 右手の人さし指だけを伸ばし、少し
 さゆう うご
 左右に動かします。

6



みぎて てのひら うえ む からだ すこ
 右手の掌は上に向けて、体より少し
 まえ だ
 前に出します。