

江南市立  
古知野北小学校

R 2. 5. 7

古北小のみなさん、こんにちわ。そして、はじめまして。ほくは、こんど古北小にやってきた「ピッカリン」といいます。よろしくね。でも、なかなかみなさんにあうことができず、さんねんです。そこで、みなさんにはやくあいたくて、YouTubeにデビューしました。もうみなさん、みてもらったかな…。「古北小であらい～パブリカであらい～」のどうがに、古北小のせんせいたちといっしょにでてますよ。みなさん、まいにち「パブリカであらい」はできていますか。】にちに3かいいじょう、たのしくうたいながら、かならずであらいをして、バイキンをあいはらいましょう。そして、もしよかったら「てあらいがはんぱりカード」にいろぬりをしながら、まいにちただしくてあらいをしてみませんか。きれいにいろぬりができたら、こんどがっこうへくるときにもってきてもうえると、ほくピッカリンはうれしいな。

もうひとつおねがいがあります。きゅうこうがながくなって、おうちですぐすじかんがおおくなっています。ほんとうなら、そこでげんきにからだをうごかしたいきせつですが、それができません。でもうんどうをしないと、どんどんからだがよわくなってしまいうので、とてもしんぱいしています。おうちの中のおてつだいやストリッチたいそう、きんじょのすこしのランニングなど、なるべくからだをうごかして、たいりよくやめんえきりよくをおてさないようにしましょう。ゲームやスマホ、テレビのじかんがながくなると、しりよくがひくくなったり、しせいがわるくなったりもするのでちゅういしてね。ぜひ、】

日】かいはうんどうをしましょう。

YouTubeに、みなさんがたのしくできそうなダンスもいくつかあるので、さんこうにしてね。そして、これも「おうちでうんどうカード」にいろぬりをしてみませんか。

では、げんきなみなさんと、古北小ではやくあえるようねがっています。～ピッカリンより～



#### YouTube参考

- ・ミッキーマウスマーチ歌のお姉さん(低)
- ・運動会用ドラえもんダンス(低)
- ・マリオダンス(低)
- ・初心者用ダンスダイエット鬼滅の刃(高)
- ・レットイットゴー-SUPER・アナ雪(高)
- ・USAダンス・DAPAMP(高)
- ・パブリカダンス(低・高)

(低)：低学年向き (高)：高学年向き





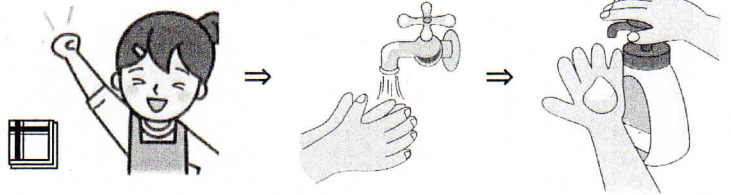
# 古北小であらい

## 《じゅんび》

♪ まがり くねり はしゃいだみち  
あおばのもりで かけまわる  
あそび まわり ひざしのまち  
だれかが よんでいる ♪

- ①ハンカチもって…  
②うでまくり…

- ③ みずでぬらして…  
④ せっけんつけて…



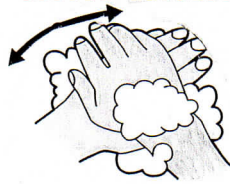
## 《せっけんあらい》

♪ なつがくる



てのひら

♪ かげがたつ



てのこう右→左

♪ あなたに



ゆびのあいだ

♪ あいたい



つめ右→左

♪ みつけたのは一ばんぼし



おやゆび右→左

♪ あしたもはれるかな



てくび右→左

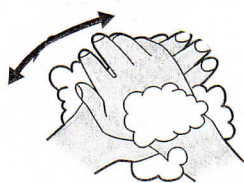
## 《みずあらい》

♪ パプリカはなが



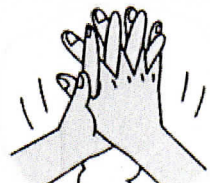
てのひら

♪ さいたら



てのこう右→左

♪ はれたそらに



ゆびのあいだ

♪ たねをまこう



つめ右→左

♪ はれるやゆめをえがいたなら

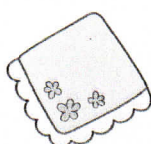


おやゆび  
右→左

♪ こころあそばせあなたにとどけ



てくび右→左



きれいなハンカチでふきましょう！

☆ピッカリーン☆