

ตื่นเอ๋ยตื่นนอน

แม่เคยสอนกำชับให้พับผ้า

เก็บมุ้งหมอนเรียงไว้ให้งามตา

รีบล้างหน้ากวาดบ้านในทันใด

ในยามเช้าแสนสดชื่นจางตื่นเถิด

ขอบฟ้าเปิดแสงทองผุดผ่องใส

มองน้ำค้างพร่างขาวพรราวพวงไพโร

มีดอกไม้อากาศสะอาดเออย

อาบเอ๋ยอาบน้ำ

พาชื่นฉ่ำนักหนาอย่าลืมหลง

ดูสบู่บ่อยน้อยค่อยบรรจง

ช่วยเสริมส่งความสะอาดปราศโรคภัย

อาบวันละสองครั้งเป็นอย่างน้อย

อาบบ่อยบ่อยยามร้อนผ่อนคลายได้

ประหยัดน้ำไว้บ้างช่วยสร้างไทย

อย่าเปิดน้ำทิ้งไว้ไม่ดีเออ

แต่งเอ๋ยแต่งตัว

หวีหัวมัดหน้าพาผ่องใส

เสื่อผ้าซักให้สะอาดปราศโรคภัย

ควรรีดให้เรียบहरुดงดงาม

หญิงระเบียบ เรียบง่าย ชายนุ่งทับ

ทั้งไปกลับ อย่าให้ ไครมาหยาม

ผมไม่ยาว เหาไม่มี ดีทุกยาม

ใครเห็นถาม ชมชี้ ดีจริงเอย

ทานเอ๋ยทานอาหาร

รับประทานรวมหมู่อยู่พร้อมหน้า

นมเนื้อผักผลไม้ไข่หมีปลา

ขอบคุณคำห้าหมู่ดูพอดี

ค่อยค่อยเคี้ยวค่อยค่อยตักนารักนะ

อย่าเอะอะซุกซนหม่นราศี

ทานอึมรวบซ้อนพลันในทันที

ดื่มน้ำที่สะอาดปราศโรคเอย