

Temannya mendengar untuk berjaga,
Marilah dengar wahai teman,
Pastikan badan bebas kuman,
Agar kesehatan sentiasa terjaga.

Ayu mendayung membawa rakit,
Mencuci tangan amalan utama,
Indah jelitanya Sang Kesuma,
Badan sihat tanpa penyakit.

Ingat sahabat untuk mandi,
Barulah wajah sentiasa ceria.
Menjadi keperluan hidup manusia,
Tiga per empat air di bumi,

Sentiasa menjadi makanan
kegemaran,
Sate terkenal ada di Kajang,
Barulah badan tiada jangkitan.
Pastikan kuku tidak kotor dan
panjang,