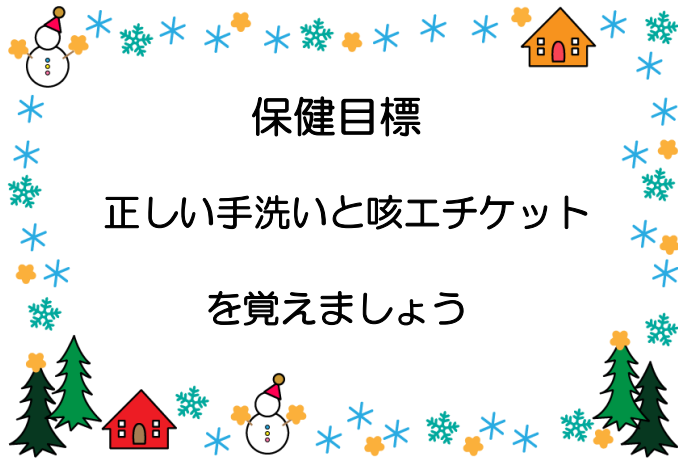




保健目標

正しい手洗いと咳エチケット

を覚えましょう



園での手洗い・うがい指導

10月下旬からインフルエンザA型が流行しています。手洗いはとても大切な生活習慣ですが、生理的な欲求と結びつかないため身につけにくいと言われています。園では、年齢に合った手洗いのお話をしています。手洗い指導はバイキンスンプを手の平に押し、実際に洗ってきれいになる体験をしました。うがい指導では、みんなでがらがらうがいの口の動きを練習しました。日々、子どもの発達に合わせて手洗い・うがいを身に着けられるように保育の中で取り組んでいます。



ほけんだより

第454号 令和7年12月1日 光明第二保育園

本格的な寒さがやってきました。子ども達は北風にも負けず、外遊びを楽しんでいます。うがい・手洗い・咳エチケットで、引き続き感染予防をしながら、元気に過ごしていきましょう。

咳エチケットを守ろう

マスクをつける時は、口と鼻をしっかりと覆いましょう。

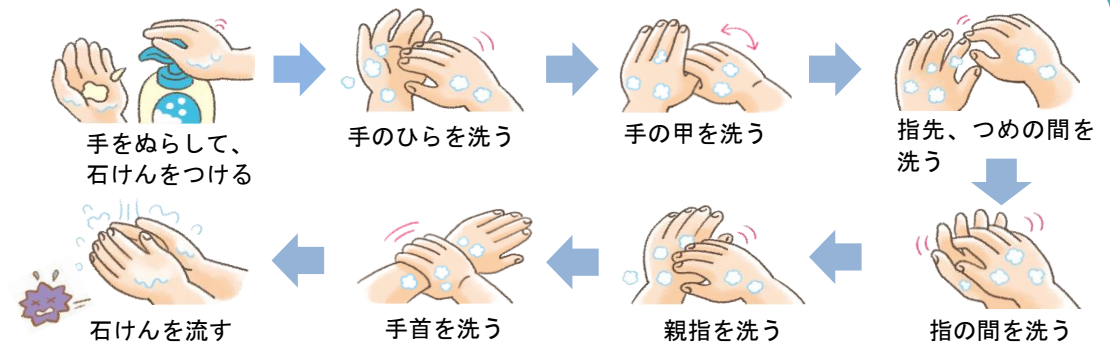
マスクがない時は、手ではなく、肘で口元を押さえましょう。

2歳未満の子どもは、窒息のおそれがあるので、マスクを無理につけないように。



正しい手洗いを知ろう

気温が寒く乾燥している冬は、ウイルスにとって生存しやすく、感染症が流行しやすい季節です。感染症の予防のためには、しっかりと手洗いをする事が大切です。手洗いの正しい方法を確認しましょう。



手洗いを習慣づけよう

手洗いは、行うタイミングと習慣づけも重要です。外遊び後やトイレ後には必ず正しい手洗いをしましょう。また、手洗いは左右の手で違う動きを行う必要があるため、協調運動の発達に役立ちます。子どもの成長に合わせて、手洗いを習慣づけられるよう見守りながら、積極的に手洗いを練習していきましょう。

うがいをしよう

手だけでなく、口の中にもウイルスや細菌はついています。うがいをすることで、ウイルスや細菌を洗い流したり、口の中の粘膜の乾燥を防いだりする効果があります。はじめは、お風呂場など濡れてもいいところで練習してみましょう。

0歳児

手をふいてもらう
食事前などに、声をかけながら手をふいてあげましょう。



※年齢は目安です

1歳児

手を洗ってもらう
声をかけて手洗いに誘います。大人が石けんをつけて、丁寧に洗いましょう。

2歳児

自分で洗うようになる
自分で水を出し、石けんをつけて大まかに洗い、流し、ふくことができますが、まだ見守りと声掛けが必要です。

3歳児～

しっかり洗える
自分で正しい洗い方ができますが、洗った後のチェックは必要です。



ぶくぶくうがい

- ①コップの水を一口、口に入れる。
- ②片方ずつのほっぺに水をいれてぶくぶくする。
- ③最後に水をペーっとはく。



がらがらうがい

- ①コップの水を口に入れる。
- ②上をむく。
- ③「あー」といっながら、がらがらする。
- ④最後に水をペーっとはく。

