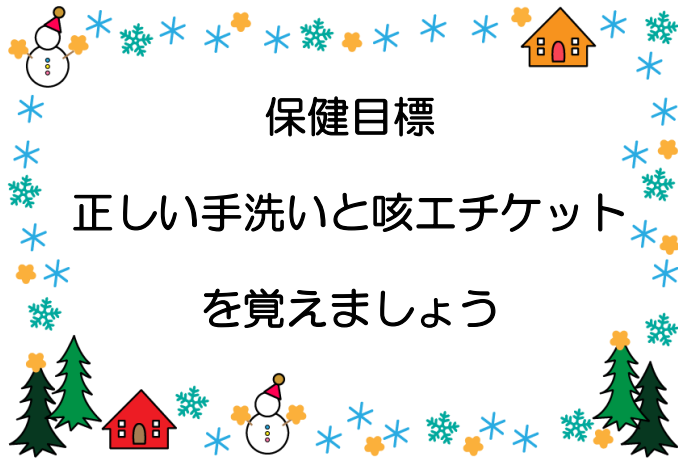




保健目標

正しい手洗いと咳エチケット

を覚えましょう



子ども達の手洗いとうがいの様子

園では、幼児組には手洗い指導、2歳児には手洗いの絵本の読み聞かせを行っています。0、1歳児は、発達に合わせて職員が手伝いながら手指の清潔を保っています。

ほけんだより

第454号 令和7年12月1日 光明第五保育園

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。

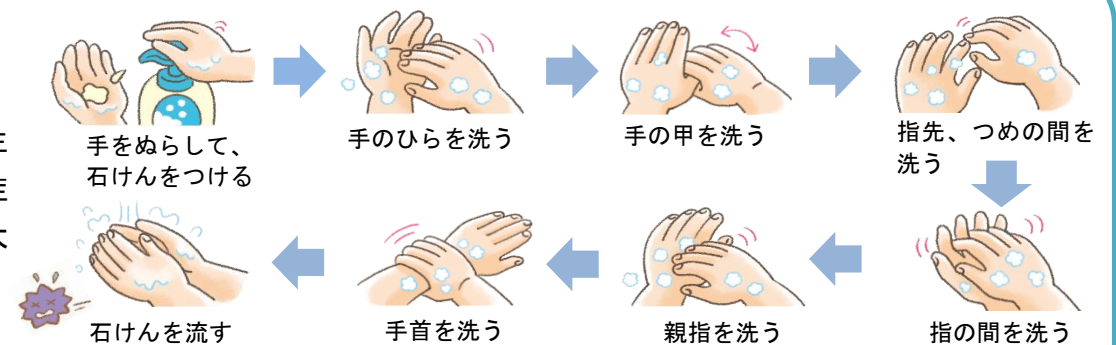
マスクがない時は、手ではなく、肘で口元を押さえましょう。

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きやすく、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のが大切です。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。

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。



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。

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。

