



ほけんだより

R6.5月
美保里こども園

～手洗いをていねいに～

ここ数年、新型コロナウイルス感染症の流行により、感染予防の為に手洗いや消毒の大切さが見直されてきました。

衛生の基本でもある手洗いは、幼児期にしっかりと身につけさせたい生活習慣です。

手はいろいろなものに触れるため、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどが付着する可能性があります。

手を洗わずに食事をすると、細菌やウイルスが手を介して体内に入ってしまう。

それを防ぐためにも、今一度石けんを使った丁寧な手洗いの仕方やタイミングを見直してみましょ。

手洗いのタイミング



手洗い方法



園では♪こぶた・たぬき・きつねの歌のリズムに合わせて手洗いをしていますよ★
家庭でもぜひやってみてくださいね

小さいお子さんの
うがいは??

うがいが難しい時は『お茶を飲む』ことで代用できます。
お茶以外でも大丈夫。
水分を口に含むことに効果があります☆

うがい練習方法

上を向いて『あ~~~~』
と言ってみよう

まず手洗いがいちばん!

消毒するときには……

手指消毒のためのアルコール消毒液をなめ、**急性アルコール中毒**となり搬送された事例もありました。

- 子どもの手の届かないところに保存すること
- 大人の監視下で使用する

等に留意して子どもが安全に使用できるようにしていきましょう



消毒用アルコールを使う

手や皮膚の消毒に、次亜塩素酸ナトリウムや次亜塩素酸水などはNG。必ず、消毒用アルコール(エタノール)を使います。

乾くまでしっかりすり込んで

手に消毒剤を取ったら、指先や指の間までしっかりすり込み、乾かします。ふき取ってしまうと、十分に消毒できません。



しっかり保湿する

アルコール消毒を繰り返すと、手が荒れやすくなります。ハンドクリームなどでこまめにケアして、皮膚を守りましょう。