

保健目標

正しい手洗いと咳工チケット
を覚えましょう

ほけんだより

第454号 令和7年12月1日 光明第七こども園

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・咳工チケットで、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。

咳工チケットを守ろう

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。



園での手洗い・うがい指導

園では、2歳児に手洗いとうがいの保健指導を実施しています。手洗い指導は、ばいきんスタンプを手のひらに押し、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、みんなでぶくぶくうがいの口のうごきを練習しました。

また、0.1歳児も、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、日々の保育の中で取り組んでいます。



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、感染症が流行りやすい季節です。感染症の予防のためには、しっかりと手洗いをすることが大切です。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

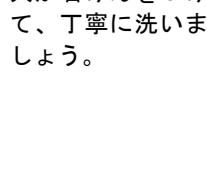
手をふいてもらう
食事前などに、
声をかけて手洗いを
誘います。大人が石けんをつけ
て、丁寧に洗いま
しょう。



※年齢は目安です

1歳児

手を洗ってもらう
声をかけて手洗いを
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片方ずつのほっぷに水をいれてぶくぶくする。
- ③最後に水をペーっと吐く。



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」といいながら、がらがらする。
- ④最後に水をペーっと吐く。

