

## 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

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、ばい菌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・うがいを身に付けられるように、日々の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。

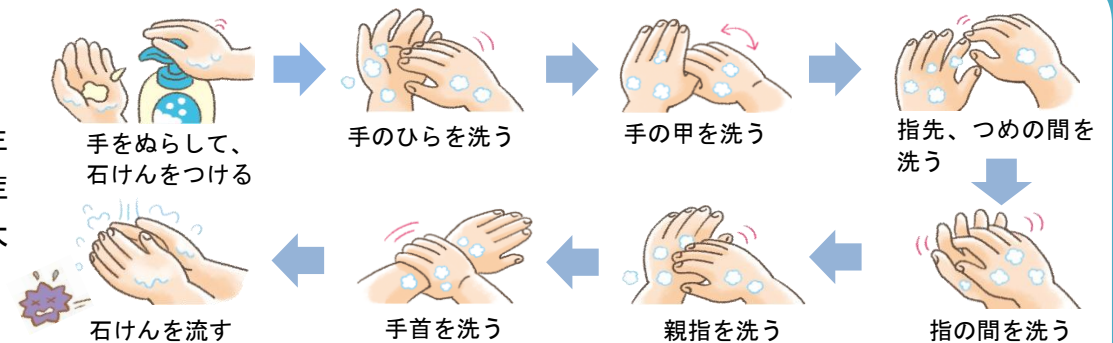
マスクがない時は、手ではなく、肘で口元を押さえましょう。

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て、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。

