



# ほけんだより NO.10

令和7年11月5日 すみれ保育園



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が厳しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けないよう丈夫な体作りを心かけましょう。

## 今月の目標：手洗い・うがいの習慣をつけましょう～感染症予防～

### 手洗いの 順番

1 石けんをよく泡立てます。



2 手のひらを洗います。



3 手の甲を洗います。



4 指の間を洗います。



5 指先を洗います。



6 手首を洗います。



7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょ。



### 効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいをして1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。

#### ①ぶくぶくうがい

うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。



#### ②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。

### 手洗いを忘れずに

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。かわいい石けんやタオルを用意したり、おうちの方と一緒に会話をしながら洗うことで、楽しく手洗いをする事ができます。健康を維持するためにも手洗いを習慣づけましょう。

### つめ 爪切り

爪が伸びると爪と指の間にばい菌が繁殖します。できれば1週間に1回は切るようにしましょう。

