



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、全学年手洗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や、道組は洗い忘れ等汚れの様子を、ブラックライトを使いながら確認をする実験を行いました。0.1歳児も、楽しく手洗いを取り組めるよう発達に合わせた絵本や歌を取り入れ指導を行っています。

こころがほっとする本の時間 保護者におすすめの図書

「弁当屋さんのおもてなし
ほかほかごはんと北海鮭かま」

喜多 みどり

舞台は北海道の小さなお弁当屋さん。
仕事や家事に追われて気持ちがすり減りがちなときでも、ページを開けばあたたかい湯気と優しい人間関係に包まれます。

ほけんだより

第454号 令和7年12月1日 光明第四こども園

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、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」といいながら、がらがらする。
- ④最後に水をペーっとはく。