

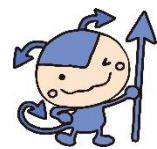
### 保健目標

正しい手洗いと咳エチケット  
を覚えましょう

### 手洗いのおはなし

心組と幼児クラスに手洗いのおはなしをしました。ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ってきた後、遊びの後、食事やおやつの前、トイレの後にはしっかり手を洗う大切さを伝えました。

「あわあわ手あらいのうた」に合わせて6つのポーズを覚えて上手に歌い、最後に手にスタンプを押しました。スタンプが消えるまでしっかり手洗いもできました。



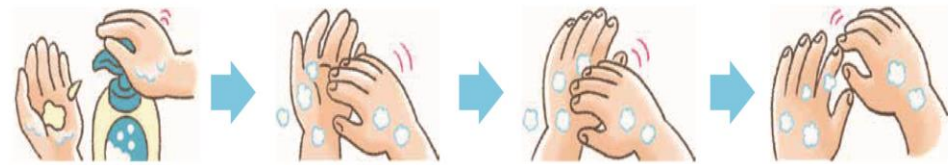
# ほけんだより

第430号 令和5年12月1日 光明高倉保育園

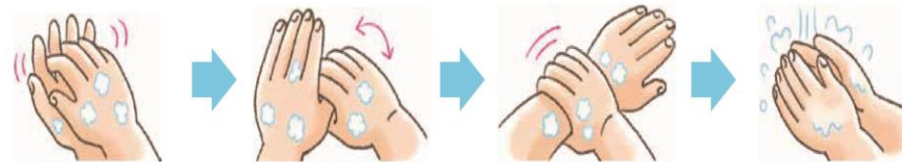
ジングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症の流行がピーク期を迎えます。手洗い、うがい、咳エチケットで感染症予防をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

## 正しい手洗いしてますか？

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大切です。3歳頃まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



- ①手をぬらして石鹸をつける
- ②手のひらを洗う
- ③手の甲を洗う
- ④指先、爪の周囲を洗う

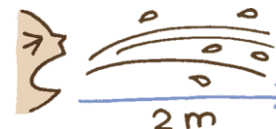


- ⑤指の間を洗う
- ⑥親指をねじり洗い
- ⑦手首を洗う
- ⑧石鹸を流す

### ウイルス、どうやってうつる？



汚れた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。



せきは1m、くしゃみは2m  
飛沫が飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。



手ではなく、ハンカチやティッシュ、何もないければ腕で口元を覆うことを教えましょう。

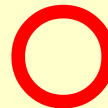
口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをするとうイルスの入った飛沫を拡散させてしまいます

### 咳エチケットをおしえましょう

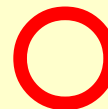
何もしないでせきやくしゃみをする



せきやくしゃみを手で押さえる



ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる



そでやひじの内側で口鼻を押さえる