



保健目標

手をきれいに洗いましょう

保健室の紹介

保健室は2階にあります。

〈嘱託医〉

・小児科 すみれクリニック

医師 小原 美帆

・歯科 中島歯科医院

医師 中島 豊春

〈保健担当〉

看護師 島 綾子

健診・身体測定の予定は「光の子」または園内の掲示板でお知らせいたします。ご質問などございましたら担任またはコドモンでお知らせください。お子さまの成長と体調をみさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



ほけんだより

第 459 号 令和 8 年 5 月 1 日 光明高倉保育園

新学期が始り、1か月が経ちました。子どもたちは少しずつ園での環境に慣れ、楽しく遊ぶ姿や給食をおいしそうに食べる姿が多く見られるようになってきました。さて、今月は手洗いと睡眠について紹介致します。



手洗い

外から帰ってきた後、遊びの後、食事やおやつの前に手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大切です。



0歳児 手をふいてもらう

離乳食が始まったら、「きれいにしようね」と声をかけながら、食事やミルクの前は必ず手をふきます。

1歳児 手を洗ってもらう

「ごはんだから手を洗おう」と声をかけて手洗いに誘います。大人がせっけんをつけていねいに洗い、ふいてあげましょう。



2歳児 自分で洗えるようになる

自分で水を出し、せっけんをつけて大きめに洗い、流し、ふくことができますが、きちんと洗うためには、見守りと声かけが必要です。



3歳児 しっかり洗える

「手を洗おう」と声をかければ、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。



正しい手洗いしてますか？



手を濡らして石鹸をつける



手を平を洗う



手の甲を洗う



指先、爪の間を洗う



指の間を洗う



親指を洗う



手首を洗う



石鹸を流す

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

眠る時にひそむリスク

睡眠は乳幼児にとって生活リズムを整え、疲れた身体と頭を休ませる大切な時間です。それと同時に、睡眠中はSIDS（乳幼児突然死症候群）の発症やブランケットやタオルなどによる窒息の重大な事故が起こる危険性もあります。園のお昼寝では、仰向けに寝かせうつぶせ寝にならないよう注意しています。また、睡眠センサーをつけ、睡眠中の様子を細かく観察し、記録を付け見守りを強化しています。ご自宅でも仰向けをお勧め致します。

