



## 保健目標

病気に負けない体を

作りましょう



### 道組(5歳児) 保健指導の様子

10月に「手洗い・うがい・咳エチケット」の指導を行いました。

手洗い指導専用のクリームを手につけて、いつもの手洗い後と正しい手洗後の2回、ブラックライトで洗い残しを見ました。いつもの手洗いだけでは、汚れが沢山残っていて白く光り驚いている子が多かったです。正しい手洗いを説明し練習後に洗うと皆、丁寧に洗えていました。ブラックライトで確認すると汚れが落ちていることがわかり嬉しそうでした。

手洗い、うがいの必要性や咳エチケットについて説明しましたが理解できている子が多かったです。



ブラックライトで洗い残しを見ました



正しい手洗い方法で丁寧に洗えました！



# ほけんだより

第429号 令和5年11月1日 光明第八こども園

朝夕は冷え込む時期になってきました。子どもは風邪をひきやすく、ひきはじめに無理をすればこじらせるもとになり、治りかけに無理をするとぶり返す原因となります。早めに休息をとり、しっかり治すことが大事です。

## 風邪をひかないためには、なにをする？

感染症シーズンに備えて、「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

### 体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えてしまい逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。重ね着では、静電気の起きにくい綿素材がおすすめです。

首を温めると、全身に温かい血が巡ります。



秋冬でも外遊びで汗をかきます。肌着を着せましょう。

薄着の重ね着で調節しましょう。



足首は皮膚が薄く冷えやすいので、くるぶしを覆う長さに

### 室内を保湿する

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。さらに、ウイルスが空中を浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯ものを干したりして、乾燥を防ぎましょう。

### 体を保護する

栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、夜はしっかりと眠り、健康を守りましょう。



## 鼻のかみ方

風邪をひいた時に、鼻水をすすったり溜めたままにしていると、風邪が悪化する可能性があります。積極的に鼻をかむようにしましょう。

小さな子どもは、鼻から息を拭き出すのも難しいもの。まずは練習からはじめてみましょう。

●練習をはじめる目安：2～3歳ごろ

①ティッシュを顔の前に広げ、お口で「ふうー」と吹いてみましょう。

②次は、お口を閉じて、鼻で吹いてみましょう。

ティッシュにシールを貼ってみると楽しいですね。



③片方の鼻を抑えて、ティッシュを吹き飛ばす。

ティッシュを細かくちぎって机に置いて、どこまで飛ばせるかゲームをしてみましょう。

練習は、鼻が詰まっていないタイミングで行いましょう。お風呂上りなどの加湿されているタイミングが最適です。



焦らず楽しみながら練習しましょう。

## 咳エチケット

イラスト：青鹿ユウ

咳やくしゃみの中には、風邪を引き起こしているウイルスやばい菌がはいっています。咳やくしゃみをするときは、口元を腕で覆うようにしましょう。

