

### 保健目標

正しい手洗いと咳エチケット  
を覚えましょう

### 愛組・和組の手洗い指導の様子

(3歳児) (4歳児)

始めに絵本の読み聞かせをしました。その中で「なんといってもだいじなのはバイ菌を体に入れないこと」を読むと真剣な表情で聞いていました。どうして手を洗うのか、いつ手を洗うのか質問すると理解している様子の子が多かったです。正しい手洗い方法を動画に合わせて練習した後に、愛組は手洗いスタンプ、和組は色が変わる石鹸で手を洗うと丁寧に洗えていました。咳エチケットでは、人形を使用し、くしゃみは遠くまで(2m程度)飛ぶことを伝えると驚いていました。咳エチケットも学びました。



和組



愛組



# ほけんだより

第430号 令和5年12月1日 光明第八こども園

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。

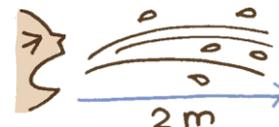
## 正しい手洗いしてますか？

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。



### 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