

## 保健目標

正しい手洗いと咳工チケット  
を覚えましょう

# ほけんだより

第 454 号 令和 7 年 12 月 1 日 光明第八こども園

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・咳工チケットで、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。

## 咳工チケットを守ろう

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。



## 保健指導「手洗い・鼻かみ練習」

和組（4歳児）・愛組（3歳児）は11月の手洗い指導時に鼻についてのお話をしました。内容は「鼻の働きについて」「鼻水は何のためにあるのか」「鼻と耳はつながっている」「鼻水が上手にかめないと耳の病気（中耳炎）になってしまう」などの話の後に、手作りの鼻かみ練習風船を使って上手な鼻のかみ方の練習をしました。

4歳児はほとんどの子が上手にできましたが、3歳児は半分くらいの子しかできませんでした。しかし、何度か練習すると「できた～」という声が聞かれ、多くの子ができるようになりました。



## 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存しやすく、感染症が流行りやすい季節です。感染症の予防のためには、しっかりと手洗いをすることが大切です。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

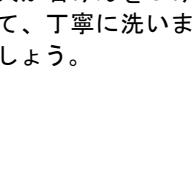
手をふいてもらう  
食事前などに、声をかけて手洗いに誘います。大人が石けんをつけて、丁寧に洗いましょう。



※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。



### 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。

