

# ほけんだより

令和5年 5月

～こんなときには手を洗いましょう～

- ① 戸外で遊んだ後・・・外はばい菌が多く、菌を手につけたままにすると口に入り病気になる事も。
- ② トイレから出た後・・・大腸菌などの病原菌が手につき口に入ります。
- ③ ペットを触った後・・・病原菌を持っていると人に感染する事もあります。

※食事の前や帰宅時は必ずしっかりと石けんをつけて家族で手を洗う習慣をつけましょう。  
一人で出来ない子には大人が介助してあげましょう。

じょうずな手の洗い方をおぼえよう！30秒以上できるかな



手をぬらして石けんを、  
しっかり泡立てます。



手のひらを洗い  
ます。



手の甲も洗い  
ます。



指先、爪の間を洗い  
ます。



指の間を洗います。



親指もぎゅっぎゅ  
っと洗います。



手首を洗います。



石けんを流し、清潔な  
タオルで拭きます。

## 《爪はきれいかな？》

子ども達は様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入って溜ることで炎症の原因になります。爪を短いと手洗いで汚れが落ちやすくなります。

お風呂に入ったときにもきれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いと引っかけてかけたり、お友だちを傷つけたりするので、定期的に切ってくださいようお願いします。

## 《とっても大事！鼻のケアはやさしく♡》

鼻の粘膜にウイルスや細菌、ほこりなど付きやすく鼻水と一緒に外に出てきます。子どもの鼻の中は狭く詰まりやすいため、こまめに鼻水を拭いてあげましょう。

鼻水吸引器で吸い取ってあげるのも良いでしょう。頻繁に鼻を拭くことで皮膚が赤くただれるときは、軟膏を塗ってあげましょう。

鼻水の他に発熱・のどの痛み・咳・食欲不振・黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くようであれば、病院で診てもらいましょう。