



ほけんだより 11月号

令和3年10月25日
そらまい守谷保育園

10月は日中の寒暖差や、日よっての気温の大きな変化があり、子どもたちの体調を心配していましたが、体調不良での欠席はほとんどありませんでした。更に季節が進み、グッと気温も下がってきました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

手洗い・うがいを徹底して、規則正しい生活を送り感染症を予防しましょう！



きれいな手の洗い方



腕まくりをし、水道水で手を濡らします。



石けんをしっかり泡立てます。



手の平を合わせて洗います。



手の甲を洗います。



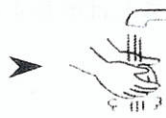
指と指の間を洗います。



指先、爪の中を洗います。



手首を洗います。



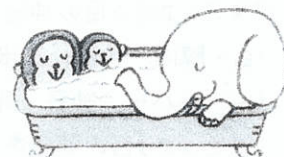
石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



うがい 外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。
みずの他、お茶のうがいもお勧めです。

乾燥対策



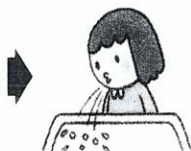
口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。



「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。



口の中の水を吐き出します。

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。お風呂での注意として、デリケートな子どもの皮膚は、大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38~40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。

生活リズムを整える

寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣つけるために家族そろって続けて行きましょう。おこさまと一緒に、健康な生活を目指しましょう。