

# ほけんだより



コロナを始め感染症の予防には手洗いが重要です。暖かくなりお外遊びやお出かけの機会も増えるのでしっかり手洗いをして病気を予防しましょう。かわいい石けんやタオルを用意したり、おうちの方といっしょに歌ったりしながら洗うことで、楽しく手洗いの習慣をつけましょう。また5月は健康診断6月には歯科健診があります。体調に気をつけて休まず受けるようにお願いします。

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

チエツリ!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

## 手を洗うタイミング

外から帰った時とご飯を食べる前は必ず洗いましょう。明らかな汚れのない時はアルコールによる消毒で代用も可ですがノロウイルスなどはアルコールでは死なないので、ご飯の前と排便後は石鹸での手洗いをしましょう。

## 爪が長いと……

爪と指の間にバイ菌が繁殖したり、折れたり、割れたりしやすくなります。また寝ている間にひっかき傷ができたり、時にはお友達を傷つけてしまったりすることもあるのでしっかり点検をしましょう。

爪切りが怖いときはやすりを使用したり後ろから抱っこして自分の爪を切るのと同じ向きでやるとやりやすいですよ！

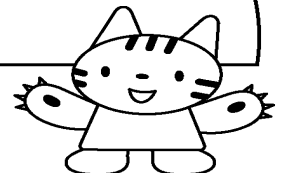
寝ている間に切る時は、子どもは睡眠周期が短いので寝てから10～30分の間で切ると比較的起きにくいですよ。

## 感染症状況 4/15~5/16

感染性胃腸炎 3名  
気管支炎 1名  
アデノウイルス 1名



まめに点検し最低でも週に1度は爪切りをしましょう。



## 保健行事

毎月初め 身体測定  
5/26 全園児内科健診  
6/13 全園児歯科健診

全園児内科健診は5/26(木)8:50頃より開始の予定です。診察の邪魔にならないよう当日はできるだけ髪の毛をあげるか二つに結わいて頂くようお願いします。