



## 今月の保健目標

正しい手洗いと咳エチケット  
を覚えましょう

## 手の汚れ ばい菌 ウイルス バイバイ!

ばい菌やウイルスをからだに入れないための  
大切な習慣は、正しい「手洗い」。

これだけで予防できる病気はたくさんあります。

### 正しい手洗いを覚えてね

流水で洗って、石けんを **あわあわ** に

手のひら、手の甲を **スリスリ**

両手を組んで指のあいだも **ゴシゴシ**

親指は反対の手で **ネジリネジリ**

指先とつめの間は手のひらで  
**クシクシ**

最後は手首も **ネジリネジリ**

流水で洗い流して、  
せいけつなタオルでふいて、おしまい!



# ほけんだより

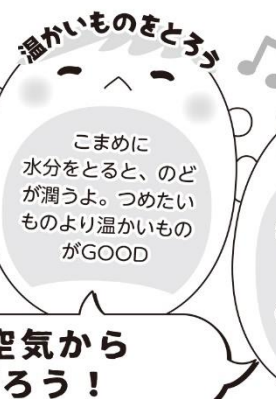
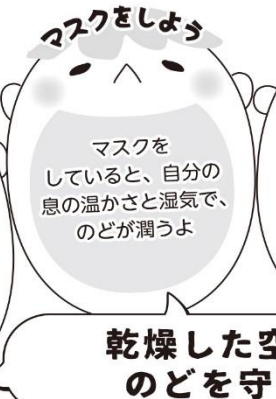
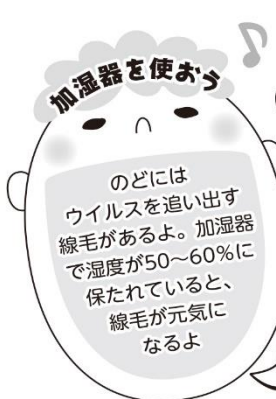


平成 30 年 12 月号 第 370 号 光明第四保育園

日に日に寒さが増し風邪の季節がやってきました。正しい予防法を身につけ、  
元気に冬を過ごしましょう。

## 咳エチケット

咳やくしゃみの中には、大量のウイルスが存在しています。  
空気や手指を介して感染が広がっていくので咳エチケットを  
心がけましょう。



乾燥した空気から  
のどを守ろう!

## 洗面所のタオル、 いつとりかえますか?

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

### そこでタオルの菌の状態を調べてみると

ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手にほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。



いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。

## 子どもの皮膚は乾燥しています

子どもの皮膚は薄く、皮膚バリア機能が未熟です。外からの刺激に弱く、水分を保持する機能も未熟なために、特に冬は乾燥しやすくなります。健やかな皮膚を保つためには、スキンケアがとても大切です。



## スキンの基本は 清潔(洗う)・保湿

清潔にするといっても皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うことがポイントです。たっぷりの泡でやさしくしっかりと洗います。ナイロンタオル、スポンジ、タオルでこすらないようにしましょう。洗い終わったら泡が残らないようによくすすぎましょう。

保湿は、こすらないようにやさしく肌がしっとりするくらい(ピカッと光る程度)たっぷりのせる様に塗ります。軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節までの量でおおよそ大人の手のひら2枚分の面積に塗れます。冬は1日2回塗りましょう。

