



保健目標

正しい手洗いと咳エチケットを覚えましょう

ほけんだより

第 442 号 令和 6 年 12 月 1 日 光明第四こども園

早いもので、今年も残り 1 か月となりました。冬は気温・湿度ともに低下し、様々な感染症が流行しやすい季節となります。年末年始は何かと忙しく、無理を重ねてしまうと身体の免疫力も低下し、病気にかかりやすくなります。手洗い・咳エチケット等の感染予防対策を行い、楽しい年末年始をお過ごしください。

爪は短く切りましょう

爪は、手洗いの際に十分に洗うことが難しい部位です。そのため、爪は汚れが溜まりやすく、不潔になりやすいです。指先は、口元に触れる機会も多く、直接バイ菌を取り込んでしまう可能性が高くなります。また、爪が伸びていると、引っ掻いてしまったり折れたり、怪我の原因になります。週に一度は指先を確認することをおすすめします。

手洗いの取り組み

光明学園の看護師会では、毎年手洗いの保健指導を実施しています。

こども園を卒業するまでに、子ども達が手洗いに対する意識を高められるように、乳児は職員を見本に、幼児は子ども達同士で教え合い、主体的に手を洗うことが出来るよう見守っていきたいと思います。



「手洗い」

手洗いは、だれでも簡単にできる感染予防です。ウイルスや細菌などを体の中に入れないために、外から帰った後、遊び後、食事やおやつ前には必ず正しい手洗いをしましょう。30 秒くらいかけて、丁寧に洗うことが大事です。3 歳まではおうちの人や見守りが必要です。

「咳エチケット」

咳やくしゃみは、気道や鼻に侵入した異物を追い出すために起こる体の防衛反応です。咳エチケットとは、感染症を拡散させないために、咳・くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。咳やくしゃみをするとうィルスが 2-3m 飛ぶといわれています。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

正しい手の洗い方

• 爪は短く切っておきましょう
• 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせず咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

※2 歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。

