

ほけんだより

10月

平成30年10月1日
みなみひの保育園

暑さもおさまり、秋らしくなってきました。戸外遊び、木の実ひろい、散歩…と、秋ならではの楽しいことも沢山ありますね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、衣服の調節、休息、手洗い、うがいなどで、かぜを予防しましょう。

手洗い

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。

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。

うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。



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。

お知らせ

・10月11日(木) 内科健診・10月25日(木) 歯科検診

この日程で受診できなかった場合は、各家庭で直接受診していただきますので、よろしくお願いたします。