

ほけんだより

令和6年 5月



正しい手洗いをしていますか？
食事やおやつの前・戸外で遊んだ後・トイレから出た後・ペットを触った後は、必ずしっかりと石けんで手洗いをしましょう。

じょうずな手の洗い方をおぼえよう！30秒以上できるかな



手をぬらして石けんを、
しっかり泡立てます。



手のひらを洗い
ます。



手の甲も洗い
ます。



指先、爪の間を洗い
ます。



指の間を洗います。



親指もぎゅっぎゅ
っと洗います。



手首を洗います。



石けんを流し、清潔な
タオルで拭きます。

《爪はきれいかな？》

子ども達は様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入って溜ることで炎症の原因になります。爪を短いと手洗いで汚れが落ちやすくなります。

お風呂に入ったときにもきれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いと引っかけてかけたり、お友だちを傷つけたりするので、定期的に切ってくださいようお願いします。

《発熱後の登所について》

新しい生活が始まり、精神的にも体力的にも疲れが出てくる時期です。また、一日の寒暖差で元気だったのが、突然発熱が見られたり、元気がなかったりと体調不良で保育所を休む子が見られます。

発熱が見られた時は、体力が奪われ解熱しても体が弱っている状態です。解熱後は一日ご家庭でゆっくりと過ごし、体力が回復して元気になってから登所すると良いでしょう。

水分補給は忘れずにこまめに
してあげましょう。

