



あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごされましたか？子どもたちが元気に登園してくれてうれしく思います。まだまだ肌寒く体調を崩しやすい時期ですが、健康に気を配りながら今年も元気に過ごしていきたいと思います。本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を飲んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

感染予防と免疫力UP！！

昨年末から、インフルエンザ、手足口病などの感染症が流行しています。さらにこれから、RSウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス、マイコプラズマ肺炎などの感染症が流行する可能性があります。感染症にかからないためには、感染予防と免疫力を高めることが大切です。元気に寒い冬を乗りきりましょう！

感染予防	うがい、手洗い、消毒、換気、咳エチケットなど
免疫力アップ	バランスのよい食事、十分な休養と睡眠、適度な運動、体を温めるなど

その手、ほんとうにキレイですか！？

みなさんはどんなときに手洗いをしていますか？ 外から帰った後、食事の前後、掃除の後、鼻をかんだ後、トイレの後、おむつ交換の後・・・一日に何度も手洗いをすると思います。しかし、トイレの後に手を洗わない人は、なんと15%もいるそうなのです！ ウイルスや細菌などの病原体は、口・鼻・傷口などから体に入ります。くしゃみや咳などの飛沫^{ひまつ}だけでなく、汚れた手で食事をしたり、目をこすったりすることで感染することがあります。目に見える汚れがなくても病原体がついていることがあります。適切なタイミングで正しい手洗いをしましょう。

保育園でも、外遊びの後、食事やおやつの前、トイレの後などに手洗いをしています。

～手順～

- ①そでまくり
- ②手を濡らす
- ③ハンドソープを1プッシュ
- ④手洗い →



病原体は水洗いだけでも落ちますが、ハンドソープや石鹸を使うほうが、感染予防にはより効果的です。お子さんがきちんと手洗いできているか、見てあげてくださいね。

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

チェック! 指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りね