

# ほけんだより5月号

令和2年4月30日  
 梶山こども園  
 養護教諭 竹内あずさ

新型コロナウイルス感染症がまだ終息していない状況です。普段と違う生活リズムでの免疫の低下を防ぐために、食事、睡眠をしっかりとり規則正しい生活を意識していきましょう。

## 手洗い

手洗いは新型コロナウイルスを始め、感染症の予防にもつながります。密閉、密集、密接を避け、手洗いうがいをしっかり行いましょう。手洗いは、子どもの頃から身に着けることで、習慣づけることができます。家族みんなと一緒に、手洗いを見直しましょう。

### 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。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。

汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。

**ご家庭で、定期的に切ってくださいようお願いいたします。**

## 忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。

子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、着替えの確認。幼児クラス（こあら、きりん、ぞう組）はハンカチ、ポケットティッシュ、歯ブラシ、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。

\*こあら組は、歯はみがきは今後やっていく予定です。

