



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【1月のテーマ】 手洗い・うがい

高田病後児保育所スタッフより

新春のお慶びを申し上げます。新しい1年が皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。今月のテーマは『手洗い・うがい』です。近年、感染対策の一環として見直されています。手洗いは「手指を介して口・鼻・目に病原体が侵入するのを防ぐ」、うがいは「喉に付着した菌やウイルスを洗い流すのに有効」とされています。子どもにもしっかりと行って欲しいと思っても、なかなか難しいですね。正しい手洗い、うがいの方法や子どもの手洗いを楽しく習慣化するためのポイントなどご案内します。

☞正しい手洗い・うがいの方法☜

【手洗い・うがいのタイミング】…外から帰った時 食事の前

【手洗い】…トイレの後 調理の前 嘔吐、下痢の処理をした時 おむつ交換後 使い捨て手袋を使用後

※手洗いはできるだけこまめに、うがいは感染対策・喉の違和感緩和・口臭対策などにより行ってください

正しい手洗い(泡せっけん液)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ①まず手指を流水でぬらす | ⑥親指をもう片方の手の平でもみ洗う(両手) |
| ②泡せっけん液を適量、手の平に取り出す | ⑦指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手) |
| ③手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる | ⑧両手首まで丁寧にみ洗う |
| ④手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う | ⑨流水でよくすすぐ |
| ⑤指を組んで両手の指の間をもみ洗う | ⑩ペーパータオルでよく水気を拭き取る |

《ポイント》

- ・爪の隙間、親指、指の間、手のしわ、手首などは洗い残しやすい場所です
- ・30秒以上時間をかけて、すみずみまで洗うことが大切です(ハッピーバースデーの歌2回の長さが目安)

正しいうがい

- ①水、またはうがい液を口に含み、口を閉じて強めに口の中でゆすぎ、吐き出す(食べかすなどを取る)
- ②上を向いて、水、またはうがい液が喉の奥まで届くように15秒程度うがいします。
- ③2回目と同様に上を向き、15秒程度うがいします。 ※しっかり上を向いてうがいすることがポイント

☺子どもの手洗いを楽しく習慣化する工夫☺

1. 手洗いしやすい環境を作る…洗面所に踏み台を置くなど、子ども目線で手洗いしやすい環境づくり
2. 家族と一緒に手を洗う…時間に余裕がある時に親子で歌を歌いながら洗うと楽しい時間に
3. たくさんほめてあげる…親に褒められると子どもは嬉しいもの
4. 病気やウイルス、菌のことを話して手洗いの重要性を伝える…絵本など使用し子どもにも分かりやすく
5. すずんで手洗いしたくなるアイテムを用意…ハンドソープのマイボトル、手洗いスタンプ、ご褒美シール
6. 合言葉で声かけをする…「きれいきれいした？」などオリジナルの合言葉を作ってみるのがおすすめ

☺「うがい」「手洗い」以外にも日常生活で出来る感染予防策☺

- ・栄養バランスを意識した食事を取り、免疫力を高める
 - ・適度な運動や入浴で体温を上げ、清潔を保ち、リラックスした状態を維持することで健康状態を維持する
 - ・人混みの多い場所を避ける ・部屋の加湿、アメを舂める、水分補給で喉を潤すなど適度な湿度を保つ
- 日常的に正しい手洗いやうがい、予防のための習慣を取り入れ感染症にかかりにくい生活を送りましょう。

