



高田病後児保育所「ぬくみ」が開設し4月で6年目をむかえました。今年もぬくみは子どもたちが体調を崩した時にほっとできる、ぬくぬくした場所でいられるようにスタッフ一同がんばります。今年度もよろしくお願いいたします。

今月のテーマは「手洗い、うがいと感染しない環境作り」についてです。

ウイルスの嫌いな環境とは？

室温 夏:26~28℃ 冬:20~23℃
湿度 60%

加湿器は細菌が繁殖しやすい為感染のもととなりやすいです。毎日水の交換をしてフィルターを掃除しましょう。


換気の方法は…？

24時間換気がない場合は、窓を2方向全開にします。1時間に2回程度、数分間全開にするといいですね



手洗いのポイント



 爪周囲、指の間が汚れやすい菌が残りやすい為入念に洗いましょう。



手の湿疹などで手洗いを嫌がる時は皮膚科で相談し、手に比較的優しいハンドソープを使用しましょう。



子供たちが楽しく手洗いできる歌がたくさんあります。一緒に歌いながらするのもいいですね。



効果的なうがいの方法って？

うがいの目的は喉から入るばい菌の侵入を防ぐことです。ぶくぶくうがいを1回した後に、ガラガラうがいを3回ほど繰り返しましょう。

うがい液なども利用しながら、ばい菌が入ることを防ぎましょう。

① ぶくぶくうがいをする
水で口の中をぶくぶくして吐き出します



②ガラガラうがいをする
水を口の中に含み、喉の奥に届くように上を向き15秒ほどガラガラして吐き出します



病後児保育 ぬくみとは…

病後の回復期で保護者の方が就労、疾病、出産冠婚葬祭、家族の介護等により家庭保育できないお子さんを一時的に保育する事業です。

保育士または看護師と元気になれるようにゆっくりした時間を一緒に過ごします
利用するには、登録が必要となります。



詳細はぬくみのホームページに記載があります。
ご不明な点は☎059-253-4880までご連絡ください