

ほけんだより

1月

ミライズそら
れいわ7ねん



あけましておめでとうございます！

ことしも、しっかりてあらい！うがい！をして、げんきにすごそう！



手を洗おう

感染症には、手洗い・うがいが有効！



うがいをしよう

手洗いの効果 ・ 感染症の予防(細菌やウイルスなどの除去) ・ 目に見えない汚れなどの除去

うがいの効果 ・ 風邪などの感染症の予防 ・ 喉の乾燥予防 ・ 口腔内の洗浄

口の中や喉が乾燥すると異物を外に排出する力が弱くなり、風邪やウイルスに感染しやすくなります。

うがいをすると口の中や喉が潤い、喉に付着した病原体を流すことができるので風邪や感染症の予防になります。

また、口腔内を清潔に保ち、虫歯の予防も期待できます。うがいをカテキンを含む緑茶などで行えば、より効果が期待できます。うがいが出来ない子どもも、飲むことで喉に付着したウイルスや細菌を洗い流し胃酸で死滅できます。

フクフクうがい

口の中を含んだ水を左右にゆらし、水を吐き出すことで口の中を洗浄します。子どもに教える際は、イメージしやすいように口を含んだ水を「べー」と声に出して吐き出すタイミングを伝えるのも効果的です。

ガラガラうがい

練習のステップは、

1. 上を向いて「あ〜」と声を出す
2. 水を口を含んだまま上を向く
3. 水を含んだまま上を向いて「あ〜」と声を出す
4. 強く息を吐きながら「あ〜〜」と声を出す



上を向いて喉をガラガラさせるには、喉から奥に水が入らないように息を吐き続ける必要があります。鼻呼吸することが必要で、子どもにとって難易度の高い動作です。むせないように少量の水から練習してみましょう。

規則正しい生活や適度な運動をして免疫力を落とさないようにすることや、食物繊維と乳酸菌、ビフィズス菌を積極的に摂取して腸内環境を整え、免疫力を上げることも意識しましょう！



てをあらおう



手の洗い方			
手洗いなし	流水で15秒	ハンドソープで10秒 または30秒もみ洗い そのあと 流水で15秒すぎ	ハンドソープで10秒 もみ洗い そのあと 流水で15秒すぎ を2回繰り返す
手にのこるウイルス数 (手洗いナシと比較した場合)			
約 1000000 個	約 10000 個	約 100 個	約 数 個

清潔なタオルやペーパータオルでしっかり拭いてください。湿っている状態だと菌が付着しやすいです。

手洗い後に、アルコール消毒をする場合も、しっかり乾燥させてから行いましょう。アルコール濃度が薄まり効果が弱くなります。