



# ほけんだより 10月号



令和2年10月5日

花心病児病後児保育室

看護師 上田

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。



## 手洗い指導を行いました

9月に、年長組のお子さんたちと一緒に、手洗い実験をし、洗い残しの多いところを確認しました。指の間、指先、手首などは洗い残しの多い部位です。あわあわ石鹸でしっかり手を洗い、ウイルスをはね除けましょう。



 ①水道水で手をぬらす	 ②石けんをしっかり泡立てる	 ③手のひら、手の甲を洗う	 ④指と指の間をこすりよぶに洗う
 ⑤親指を反対の手でつかんで洗う	 ⑥よくこすって、指先、爪の間も洗う	 ⑦手首を洗う	 ⑧流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルでふく



## 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」とされ、目の大切さを見直す日です。ゲームやテレビは時間を決めて、途中で休憩を入れましょう。絵本を読むときは姿勢を正して、明るいところで読みます。ときどき、遠くや緑を見るなどして、目を休めましょう。

## かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

