

ほけんだより

令和7年 10月6日号
 ウェルグループ保育園
 (あゆみ・のぞみ・はるみ)

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。セミの鳴き声と入れ替わり、スズムシやマツムシの鳴き声が聞こえてきます。秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。手洗いや消毒をこまめに行い、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けないよう心がけましょう。

今月の目標

- 正しい手洗いの仕方を知り、やってみようとする。
- 薄着を心がけながら、免疫力をつける。
- 一人ひとりが心地よいリズムで過ごす。

10月15日は世界手洗いの日 手をあらおう・手をつなごう

新型コロナウイルス感染症予防のひとつとして手洗いが推奨されたことから、手洗いは私たちにとってより身近な習慣になりました。「病気から身を守るもっとも簡単な方法=石けんを使った手洗い」を子供のうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組むプロジェクトです。ウイルスや細菌から身を守るための最もシンプルで効果的な習慣である手洗い。正しい手洗い習慣を身につけて健康を守っていきましょう。

●ばい菌がする悪さ

私たちの生活には、目に見えないばい菌がたくさんいます。ばい菌は、自分で動くことはできないので、手や咳、くしゃみなどに混ざって、移動します。



●こんな時は手を洗おう

- ・家に帰ったとき・トイレの後
- ・動物や昆虫に触ったあと
- ・ご飯を作る前 ・食事をする前



●どうして手をあらわなくちゃいけないの？

知らないうちに手に移動してきたばい菌は、口や鼻、目などから体の中に入って、様々な悪さをしようとします。ばい菌の病気を起こそうとする力が、体の中にある体を守ろうとする力より強くなると、風邪をひいたり、おなかが痛くなったりと、具合が悪くなります。



●洗うのはここ！

手のひら 爪・ゆびの間 親指のまわり 手のこう 手首

手洗いで大切なのは、ばい菌や汚れをしっかりと落とすこと。石けんを使い、ばい菌や汚れが付いた泡を水で洗い流し、きれいなタオルで拭きましょう。溝やくぼみがあるところ、物に触れるところは、汚れやすいので、気をつけましょう。



自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

R7年度 薬と健康の週間 (10/17~10/23)

人には、病気を予防し、病気や怪我等から回復するための力「自然治癒力」が備わっています。くすりは、「自然治癒力」が十分働かないときに、病気やけがの回復を助ける役割をしてくれます。病気の原因を取り除くために、正しく服用の方法・使い方を守りましょう



「体温」が健康の状態を伝えてくれます。

病気のときはもちろん、毎日の健康管理のために、体温計は必需品。大きく3種類の体温計があり、メリット・デメリットを知って、使いやすいものを選びましょう。

目的に合った体温計を選びましょう！

インフルエンザの予防接種が10月から始まります

●インフルエンザが集団生活に与えるリスク

保育園では、咳エチケットや手洗いがまだ十分に徹底できない年齢の子どもたちが集団で過ごすため、感染拡大が非常に速いです。子どもは軽症でも、家庭内で高齢者に感染させる「橋渡し」になってしまうこともあります。

集団生活を安心して過ごし、また重症化を防ぐために、「インフルエンザワクチン」の接種を推奨します。




<h4>●電子体温計</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・正確な体温が測れるので、病気の時などにより計測時間がかかる 	<h4>●非接触体温計</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・計測時間が3秒以内と短い、毎日の検温におすすめ ・正確な体温ではない 	<h4>●耳式体温計</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・最短1秒で測定できるので、じっとしているのが難しい赤ちゃん向け ・正確な体温ではない
--	---	--

正しく体温を測定するには.....

- 汗をかいていたら拭き取り、体温計の先端を脇の中央のくぼみに下から斜め上に押し上げるようにして入れ、しっかりはさむ。
- ブザーが鳴るまで体や体温計を動かさずに待つ。

※正しい体温を測るには、脇で挟んで計測する、腋窩(えきか)体温計で測ることをおすすめします。

