

# 保健目標

## 正しい手洗いと咳エチケットを覚えましょう



### <発達別到着目標> 光明看護師会

0歳児	手を拭き清潔にすることで、爽快感を味わう。
1歳児	自分で袖をめくり上げることができる。保育者の介助で手を洗うことができる。
2歳児	手を洗う事を理解し、自分で袖をあげながら順番を待てる。石鹸を手につけて手のひらと手の甲をこすり合わせて水道水で洗うことができる。
3歳児	手洗いが習慣となり、正しい手の洗い方を覚える。一連の流れが保育者の声掛けでできる。ペーパータオルを小さく丸めてゴミ箱に捨てられる。
4歳児	手洗いをすることで感染症（病気）が予防できることを知り、正しい手の洗い方を知る。一連の流れを自らできる子が増える。
5歳児	手洗いの必要性を理解して、正しい手洗いが習慣化される。下の学年の子の見本となることができる。

# ほけんだより

第406号 令和3年12月1日 光明第三保育園

早いもので今年も残り1か月となりました。新型コロナウイルス感染症により生活様式が変わったと思います。園ではこまめに手洗い・うがいと呼びかけ感染予防を行っています。年末年始は子どもたちにとっても楽しい行事がたくさんあり生活リズムが乱れがちになります。手洗い・うがい・咳エチケットの感染予防対策をしっかり行い、楽しい冬休みをお過ごしください。

### 「インフルエンザ出席停止期間基準」早見表

- ・インフルエンザを発症してから5日経っていること
- ・熱が下がって3日経っていること

上記2つの条件をどちらも満たす必要があります。

発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	登園可能	OK!
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能

### うがい

かぜのばい菌は手の他にのどにもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。手洗いの後にうがいをして、ばい菌が体に入らないように予防しましょう。

### 咳エチケットってなあに？

「咳エチケット」とは咳やくしゃみをする際にマスクやハンカチ、袖などを使い鼻や口をおさえる事をいいます。ウイルスは感染している人の咳やくしゃみに多く含まれます。他人に感染症をうつしたり、媒体を飛ばしたりしないために、人が集まる場所では咳エチケットを守りましょう。

◎使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、最後は手を洗いましょう

#### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

### 手洗い

ご家庭でも一緒に行ってみてくださいね。

#### 手洗いは食中毒・感染予防の基本です

外出後 トイレ後 吐物・ふん便処理後 調理前 食事前 は必ず手を洗いましょう

手洗い前のチェックポイント ○爪は短く切っていますか？ ○時計や指輪を外していますか？

- 流水で手を洗い、石けんをつけ、手のひらをよくこすり洗います。
- 手の甲をのばすようにこすり洗います。
- 指先・爪の間を念入りにこすり洗います。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。
- 十分に水で流します。
- ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。
- 必要に応じて消毒をします。

汚れが残しやすいところ

◎指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう!!

洗い残した人の割合

(平成21~22年に東京都多摩小平保健所が実施した1412名の調査結果より)