

# ほけんだより



あすなる第2保育園

新年あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします

新しい1年がスタートしました。もう今年の目標はたてましたか？「風邪を引かない」「手洗い・うがいを必ずする」など、健康の目標も立ててみましょう。寒さが厳しくなるこの時期、風邪やインフルエンザの予防が大切です。手洗いやうがいを徹底し、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。



感染症を予防して元気に過ごしましょう！



集団生活をする中で、感染症は極力避けたい病気です。それぞれの感染経路や効果的な予防法を知り、みんなで感染症を予防しましょう。

○●○どうやって感染するの？○●○

## 接触感染

発病者に接触することで感染

- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病 ・とびひ
- ・流行性角結膜炎
- ・感染性胃腸炎 など

手洗いで高い予防効果

## 飛沫感染

くしゃみや咳などで  
飛び散った唾液から感染

- ・新型コロナウイルス感染症
- ・咽頭結膜熱 ・インフルエンザ
- ・溶連菌感染症 ・りんご病
- ・おたふくかぜ など

手洗いやマスクで  
高い予防効果

## 空気感染

くしゃみや咳などで飛び出した  
ウイルスが空気中に浮遊して感染

- ・水ぼうそう
- ・結核 ・はしか など

予防接種および感染者に  
近づかないことで予防

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高い方に入っています

**正しい手洗いのしかた**  
30秒

STEP 1 よく泡立てから、両手のひらとこうをよくこする

STEP 2 指先、つめの内側を十分に洗う

STEP 3 指の間を十分に洗う

STEP 4 手首も忘れずに洗う

---

**正しいうがいのしかた**  
40秒

①クチュクチュうがい 口に含んだら強めにクチュクチュ。食べかすなどを取ります。

②ガラガラうがい 上を向いて15秒間ガラガラ。のどの奥に届くようにうがいをします。

③もう1度、ガラガラうがい ②と同じことをもう1度。これでしっかりのどが洗えます。

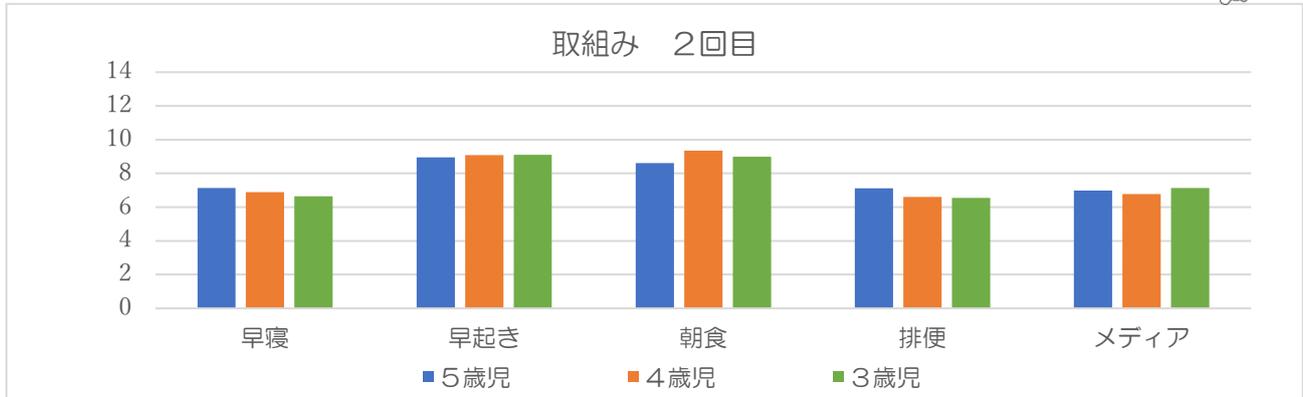
手に付着しているウイルスは、顔や口に触れる前に正しく手洗いをすることで、高い確率で感染を予防することができます！

次ページに生活習慣チェックのまとめがあります。

## 生活習慣チェックについて(集計結果)

11月に第2回生活振り返り週間として、3歳児すみれ組、4歳児れんげ組、5歳児さくら組の皆さんにご協力いただき、早寝9時、早起き7時、バランスのよい朝食摂取、朝トイレ(排便)、メディア接触1時間までという内容で、1週間取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。

集計結果をお知らせします。(グラフはクラスの平均であり、満点は14点です)



5歳児さくら組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 外で遊ぶ
- 3 お手伝い

4歳児れんげ組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 お絵かき
- 3 勉強 折り紙

3歳児すみれ組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 外で遊ぶ お絵かき
- 3 お手伝い おままごと

### チャレンジしてみた感想(保護者の方より)

#### 《5歳児さくら組》

- 小学校に向けて字の練習も取り組むことで自然にダウンメディアにつながったと思います。
  - 朝ごはんの時に果物を取り入れたり、いつもの朝食にプラスして出すように心がけました。
  - 時間があるとどうしてもテレビに目が向いてしまうので、もっと親子で工夫できたらと思う。
- 排便が、朝出ることがなかったので、トイレの時間を作れるようにしたい。

#### 《4歳児れんげ組》

- 前回と比べ、早く寝るを守れるようになってきました。朝ごはんも「これは赤?」「緑は入ってる?」と食品群の色を自分から食事の内容を気にかけていて、成長しているなと感じました。
  - 早く寝るが難しかった。(元気すぎて)
- テレビは録画してある番組を観るようにしているので、時間が調整しやすいです。

#### 《3歳児すみれ組》

- ダウンメディアを頑張る項目にあげていて、ふとした時に「YouTubeみたい!」と言ってくる時もありましたが、「1こだけね」等と約束したら、しっかりとその約束を守ってひとつ見たら切り替えて、おもちゃで遊んだりしていたので、こういったことをチャレンジ期間外でも実践していきたいなと思いました。

ダウンメディアが難しい!という声がありました。今回、ダウンメディアに取り組む際、ご家庭で決めていたルールや約束事を少し載せますので、参考にしてみてください。

#### 《他のご家庭での取り組みより》

- ・テレビやゲームの時間を決める
- ・時計を見て話をする
- ・遊ぶときはテレビのない部屋で
- ・テレビをつけない
- ・スマホ、タブレットの利用を制限する
- ・タイマーを使う
- ・タブレットをしまう