



きらら保育園
平成30年1月4日

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？長い休みで生活リズムが乱れていませんか？お休み明けの登園は、気がのらず眠くてグズグズになりやすいです。普段のリズムを取り戻せるように早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べましょう。

くうき かんどう きせつ 空気が乾燥する季節です。

お肌の乾燥も気になる季節ですが、室内の空気も暖房の使用により乾燥する季節です。部屋の湿度が低いとインフルエンザなどのバイ菌が増えやすくなるのはもちろんのこと、体の免疫力も落ちやすくなると言われています。風邪を予防するには40～50%の湿度が必要です。湿度が高いと、バイ菌の動きが鈍くなると言われています。当園でも加湿器を使用し、常に保湿を心がけています。おうちでも、加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干すなどして、加湿を心がけましょう。

びょうき からだ まも ため て あら 病気から体を守る為に手を洗いましょう。

手洗いに勝る感染予防はないと言われて
います。もちろん石鹸で洗う事が効果的
ではありますが、流水で洗い流すだけで
も十分な効果を得る事が出来ます。一回
に洗い流す時間は約15秒が良いと言われ
ています。童謡『もしもしカメよ』の1番
を歌いながら親子で洗ってみましょう。

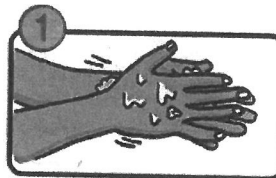
童謡「もしもしカメよ」♪

もしもしカメよ、カメさんよ
せかいのうちで、おまえほど
あゆみの、のろいものはない
どうしてそんなにのろいのか

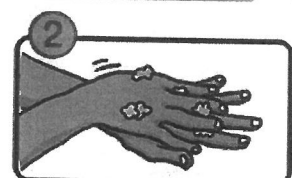


正しい手の洗い方

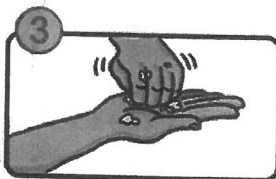
- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
 - ・時計や指輪を外しておきましょう



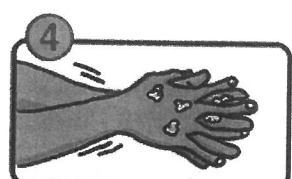
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



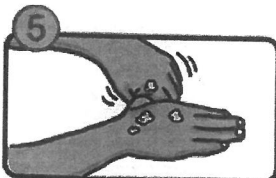
手の甲をのぼすようにこすります。



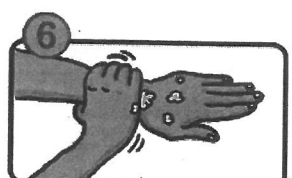
指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。