



2月3日は節分です。子どもたちの元気な豆まきの声とともにウイルスや細菌がすべて体の外に出ていきますように。そして成長とともに丈夫で健康な体になるように祈っています。2月4日は立春で春を迎える時期とされていますが、もっとも寒くなる時期でもあります。感染症が流行しやすい気候なので、手洗いうがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



手洗いうがいをしよう

ばい菌は手やのどから、体に入ろうとチャンスを狙っています。

外から帰った時、食事の前には手洗いうがい、トイレの後には手洗いをしましょう。

石けんはしっかり泡立て、指の間・指先・爪の中・手首もしっかり洗いましょう。

石けんはしっかり流水で流し切りましょう。



／ ブクブク～ガラガラ ／



うがいは口の中に水を含ませぶくぶくうがい、できる子は顔を上に向けガラガラうがいもしましょう。

うがいをした水は飲まずに吐きだしましょう。

水のほか、お茶でのうがいもおすすめてです。

爪が伸びていませんか？

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れてしまったり、とケガの原因となりやすいです。特に皮膚が乾燥しやすい今の時期は、少し触れただけで傷になることがあります。また、爪は汚れが溜まり不潔になりやすいです。

指しゃぶりや爪を噛むなどの癖があると、ばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

お風呂上りの爪が柔らかくなっている時が切りやすいのですが、深爪にならないように気をつけましょう。まだ爪が柔らかく切りにくい場合は爪やすりでのケアもおすすめてです。

