

# ほけんだより








御殿場市保育幼稚園課

令和8年5月号

## 正しい手洗いを身につけていきましょう

さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は、手洗いです。手を洗う時には石けんを使い、ていねいに行うことが大切です。正しい手洗いを身につけていきましょう。

<p>① <b>てのひら</b></p>  <p>てを ぬらしたら てのひらを あらうよ</p>	<p>② <b>てのこう</b></p>  <p>ての こうを よくあらうよ</p>	<p>③ <b>ゆびの あいだ</b></p>  <p>ゆびと ゆびの あいだを あらうよ</p>	<p>④ <b>ゆびさき</b></p>  <p>ゆびさきで ひっかく ように あらうよ</p>
<p>⑤ <b>おやゆび</b></p>  <p>おやゆびを にぎって よくあらうよ</p>	<p>⑥ <b>てくび</b></p>  <p>てくびを にぎって よく あらうよ</p>	<p>⑦ <b>あらいながす</b></p>  <p>みずで あわを しっかり ながすよ</p>	<p>⑧ <b>てをふく</b></p>  <p>せいけつな ハンカチで ふこうね</p>



※ 手洗いは、2歳くらいまでは大人が後ろに立って援助しながら洗います。3歳頃からは細かいところまで洗えるようになっていき、5～6歳頃にはほとんど自分でできるようになりますが、最後まできちんとできるようにサポートしていきましょう。

## 疲れがたまってくる時期です…体調の変化に注意しましょう！

新しい環境にも少しずつ慣れてきた時期ですね。そんな時期には疲れがでてくることも多く、体調を崩すことも少なくありません。感染症にも注意が必要です。

体調が優れない日の登園は控え、全身状態がよくなってから登園するようにしましょう。

発熱や咳、鼻水など風邪症状がある場合には、早めの受診をお願いします。

また、急に気温が上がった時には、こまめな水分補給をしていきましょう。

熱中症対策として  
こまめな水分補給を！



5月頃～鼻血が  
起こりやすいのはなぜ？

## ・・・子どもに多い鼻血の手当てについて・・・

鼻は、粘膜が薄いことから毛細血管が多く集まっているところです。ぶつけたり、いじったりすることで、鼻の粘膜が傷つき出血します。また、気温が上がり、体温も上がると、血流量が増えて鼻血が出やすくなります。鼻血を繰り返すことが多い、出血量が多く止まらない、頭を打った場合には早めに医療機関を受診しましょう。

### 《 鼻血の正しい止め方 》

- ① 口で息をして、椅子にやや前かがみで座ってもらう
- ② 顔をやや下に向け、小鼻の少し上をやや強めにつまんで5分ほど圧迫止血する
- ③ 外側に出てきた血をティッシュペーパーやタオルなどで拭き取る
- ④ 押さえながら冷やしたタオルで鼻を冷やし、止血後30分ほどは安静にさせる



### ※ 注意すること ※

- ・上を向かせる、仰向けで寝かせる、首すじをトントンたたくなどは、血が逆流してのどにまわりやすく気持ちが悪くなってしまうことがあるためやめましょう。
- ・傷ついた粘膜から再出血しないよう、鼻を強くかまないようにしましょう。
- ・鼻をほじるくせがある子へは、いじりすぎないように声掛けしていきましょう。
- ・のぼせて鼻血を出すことがあるため、室温に注意しましょう。



### ※早めの受診をしましょう※

- ・出血量が多く止まらない(15分以上圧迫止血しても出血が続く)
- ・頭を打った時
- ・鼻血を頻繁に繰り返すことが多い などの場合



## 《 6月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター (TEL 0550-82-1111)

	6か月児健康相談	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児 フツ化物塗布事業	3歳児健診	5歳児健診
健診日	23日(火)	16日(火)	12日(金)	19日(金)	17日(水)	10日(水)
対象 生まれ月	(R7.11月生)	(R6.11/1~11/20生)	(R6.5月生)	(R5.11月生)	(R4.12/11~12/31生)	(R3.6月生)
受付時間	13:10~14:05	13:10~13:45			13:00~13:45	12:50~13:40

健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。  
対象月に受診できない場合は、保健センターへ連絡をしてください。  
受診したら園にお知らせください。

