

当園では、おねがい、おねがい〜♪で始まるビオレの「あわあわ手洗い歌」で手を洗っています。感染予防の手洗い、うがい、生活リズムを整えることです。うがいが難しいお子さん、こまめに水分摂取することで予防できると言われてています。また、2〜3歳でブクブクうがい、3〜4歳ではガラガラうがい、4〜5歳でしっかりガラガラうがいができるお子さんが多いです。小学校になっても、その先の人生でも必要なことです。ぜひ、練習して習慣にしてみてください。

手洗いについては、YouTubeでも動画がありますので、歌の好きなお子さんは楽しく手洗いができるようになると思います。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな
手の洗い方



うがい

かぜのばい菌は手の他に喉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。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。



「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。



口の中の水を吐き出します。