



# ほけんだより 11月号



2020年11月2日発行  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ  
看護師

朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜをひきやすいので、体が冷えてしまわないように下着や上着などで体温調整をしましょう。また、予防を積極的に行きましょう。

## 《10月の感染症情報》

RSウイルス感染症 … 7名  
溶連菌感染症 … 1名

## お知らせ

### 尿・ぎょう虫卵検査

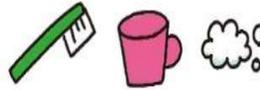
11月10日(火)・11日(水)

別途、検査方法の用紙を配布します。  
よく読まれてください。  
ぎょう虫検査はフィルムに名前を書いて、  
提出をお願いします。

### 内科健診

12月1日(火) 10時～

後日、園内にお知らせを  
貼りだします。

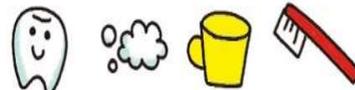


11月8日は  
『いい歯の日』です。



・健康な歯でよく噛んで食べる事が  
育ち盛りの子どもにはとても大切で  
す。食生活の影響を大きく受ける時期  
ですから虫歯にしないために間食の  
内容や回数に注意しましょう。

・「いい歯の日」をきっかけに仕上げ  
磨きや歯みがきチェックなど毎日の  
よい習慣づくりをしていきましょう。



先日、きりん組・ぞう組さんと  
「幸せなら手をたたこう」の替え  
歌手洗いソングに合わせ、手洗い  
の練習しました。歌に合わせ手を  
こすり、手首をクルクル。  
とても上手でした。

手をあらうタイミングとして

- ・ごはんやおやつの前
  - ・お外で遊んだ後
  - ・人込みから帰ってきたとき
  - ・トイレのあと
- とお話しました。  
質問すると元気な声で  
答えてくれました。

手洗い歌は

- ♪ 花王ビオレ u
- ♪ シャボン玉石けん
- ♪ 財団法人日本学校保健会

などもあります。  
お子さんと一緒にお気に入り  
を探してみるのもいいですね。

## ①手洗い

## 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  
・時計や指輪は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。



手の甲をのば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。

※「正しい手の洗い方」厚生労働省 感染症対策より