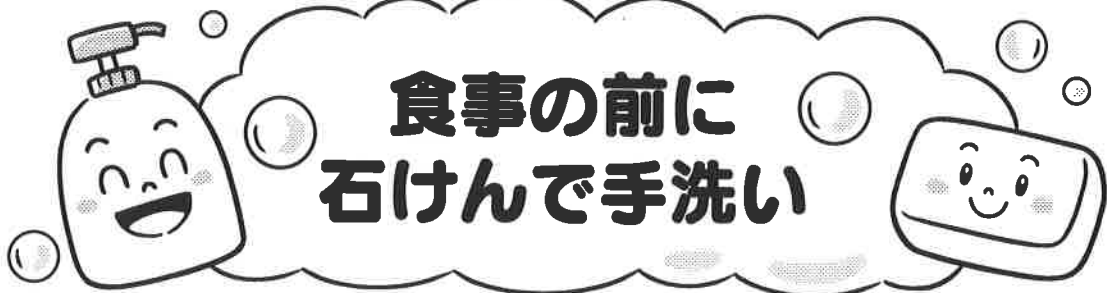


たのしくたべようニュース



食事の前に 石けんで手洗い

衛生の基本である手洗いを幼児期に身につけると、食中毒や病気を防ぐことができます。食事の前やトイレの後、外から帰った時などには、石けんでしっかりと手を洗うことを習慣にさせましょう。

きれいに なる ての あらいかた



①せっけんをよくあわだてるよ



②てのひらをあらうよ



③てのこうをあらうよ



④ゆびさきやつめをあらうよ



⑤ゆびとゆびのあいだをあらうよ



⑥おやゆびをあらうよ



⑦てくびをあらうよ



⑧あわをながすよ



⑨タオルでふくよ


手洗いを楽しく習慣化する工夫

洗面所には踏み台を置いて、子どもが使いやすいようにしてあげてください。また、家族と一緒に歌いながら手を洗ったり、かわいいハンドソープなどを置いたりして洗面所を楽しい空間にすると、子どもは手洗いを楽しいと感じます。手を洗った後は「えらいね!」「きれいになったよ!」などと声をかけて、子どもがすすんで手洗いをしたくなるように、サポートしていきましょう。



タオル・ハンカチは毎日交換を

手を拭いた後のタオルやハンカチは、湿っていて病気の原因になる菌などが繁殖しやすい状態です。手を拭いた後は、ポケットなどに入れっ放しにしないで、毎日交換しましょう。



汚れがつきやすい手



子どもは砂遊びをしたり落ちているものを拾ったりするなど、汚れることを気にせず、いろいろなものに触ります。病気の原因の菌が手につくこともあるので、手洗いはとても大切です。

早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち



早起き・早寝・朝ごはん・朝うんちの習慣をつけることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。子どもの頃に、規則正しい生活リズムを身につけることが、生涯を通じて健康な生活を送る基礎になります。

監修 鹿児島県鹿屋市 まつだこどもクリニック 院長 松田幸久先生