

今年もよろしくお願いいたします。年末年始の休日が終わり、保育園生活がスタート致しました。休み期間中保護者の皆様・お子様達の体調はいかがでしたか？外出や来客等で生活リズムが崩れることもあったかと思えます。

病気を防ぐにはまず日頃の手洗い・うがいが大切です。うがいがまだできない乳児は、外出からもどってから水分をとるだけでも効果はあります。

また、生活リズムが崩れると抵抗力も弱まってしまう。病気に負けない抵抗力をつけるために「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを整え、手洗い・うがいの習慣づけをするように心がけましょう。

この時期には、**感染性胃腸炎**（ノロ、ロタウィルス・腸管アデノウィルスなどが原因です）や**乳幼児下痢症**（ロタウィルスによる胃腸の感染）、**溶連菌**の感染症が流行してきます。これらの感染症の予防には、**手洗い・うがい**が最も効果的です。下記は園でも実施している手洗いの方法です。

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。



手の甲をのぼ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します。



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。