

# よつば保育園コラム 10月

## うがいと手洗い

肌寒くなり、空気が乾燥してきましたね。

これからの季節、インフルエンザや胃腸炎などが流行してきます。

予防のためにワクチンの接種も大事ですが、なにより普段のうがい・手洗いが大切です。

今回は、日頃見落としがちな「うがい」と「てあらい」について焦点をあててみようと思います。

### ◎うがい

うがいには、口の中の「ブクブクうがい」と喉の「ガラガラうがい」があります。

うがいは口の中や喉を洗浄して、細菌やちり・ホコリなどを粘液といっしょに除くとともに、乾燥したのどを潤す効果もあります。

水で十分効果がありますので、以下のタイミングや方法を参考に ご家族みんなでうがいをしましょうね。

#### うがいのタイミング

- ①外から帰ってきたとき
- ②人混みに入ったあと
- ③食事の前後
- ④起床時
- ⑤空気が乾燥していると感じたとき

#### うがいの方法



- ① 水を口に含み、強めに「ブクブク」うがいをして、水を吐き出す
- ② 水を口に含み、上を向き、「あー」「おー」と声を出して 15 秒程度「ガラガラ」うがいをし、水を吐き出します。
- ③ もう一度、②を繰り返します。

うがいのできない赤ちゃんや小さな子どもたちは飲み物（母乳・ミルクやお茶など）でのどを潤してあげること  
でうがいの代わりになります。

うがいをおうちで練習するときは、水がこぼれても大丈夫なようにお風呂でするとよいでしょう。親がやり方を示してあげ、練習を何度も繰り返すと徐々にできるようになりますよ。ご家族で遊びを取り入れつつ、楽しみながらうがいの練習をしましょう。

### ◎てあらい

手洗いは手や指についた汚れや細菌などを除去する方法のひとつで、感染症や食中毒の予防に効果があります。石鹸や流水でしっかりと手洗いすることで、予防効果が高まります。

ユニセフでは 10 月 15 日を世界手洗いの日とし、手洗いの大切さを広めています。ホームページには手洗い動画や手洗いダンスなどのダウンロードもできますよ。「世界手洗いの日」で検索してみてくださいね。

<http://handwashing.jp/>

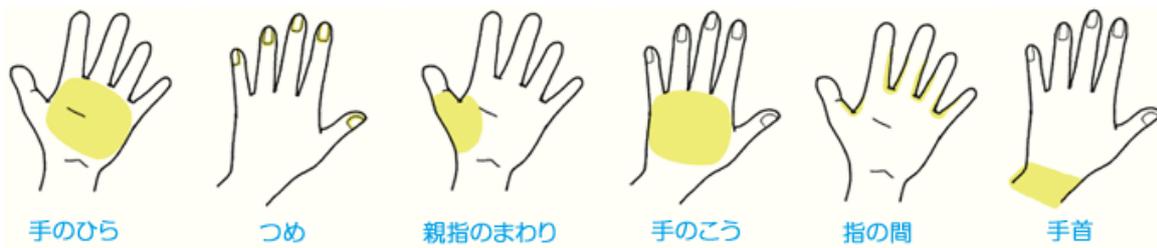
## 手洗いのタイミング

- ①外から帰ってきたとき
- ②トイレのあと
- ③動物や虫を触ったあと
- ④食事する前
- ⑤料理の前
- ⑥咳やくしゃみをして手で押さえたあと

## 手洗いの方法

\*手を洗う時間のめやすは 20 秒以上（「もしもしかめさん」の歌を 2 回繰り返すくらい）

\*洗い残しが多いのは、下の 6 カ所です。意識して洗うようにしましょう。



\*水で手を濡らしたら、石鹸を泡立てて、しわや溝のあるところや爪の周りを念入りに、手首までしっかり洗いましょう。（泡で出てくるタイプの石鹸を使うと、短時間でできるので便利です。）

心地よい季節、元気に過ごせるよう、日頃からのうがい手洗い忘れずに。

