

# ほけんだより



令和7年6月

青梅みどり第一保育園

例年6月上旬は気温が低く肌寒く感じますが、下旬になると気温と湿度が上がり不快を感じる季節になります。不快を感じやすいこの時期は、お風呂に入ってさっぱりすることで乗り切りましょう。

また、食中毒が発生しやすい時期です。病気予防のために「手あらい」と「うがい」は忘れずに！



## 手あらい・うがい

保育園では、登園した時や外遊びが終った時など色々な場面で手あらい・うがいをしています。おうちでもお子さんと一緒に手あらい・うがいをしてみませんか。

\*保育園ではあわあわ手あらいのうたに合わせて

手の隅々まで、きちんと洗っています！

### あわあわ手あらいのうた

- 1 おねがい おねがい (手のひらを洗う)
- 2 カメさん カメさん (手の甲を洗う)
- 3 あのさんかくの お山のうえで (指の間を洗う)
- 4 おおかみ おっとっとと おっこちそう  
(手のひらのしわを洗う)
- 5 いそいでバイクを ブルルン運転  
(親指の根元を洗う)
- 6 ききいっぱい つまえた！ (手首を洗う)

#### ポイント

- ★石鹼をしっかり泡立てましょう
- ★指関節のしわの間もしっかり洗いましょう



### うがい

- 1 ブクブクうがいをする
- 2 上を向いてガラガラうがいをする
- 3 斜め右上を向いてガラガラうがいをする
- 4 斜め左上を向いてガラガラうがいをする

#### ポイント

- ★始めにブクブクうがいをし、口の中をきれいにしましょう
- ★斜め上を向いてうがいをすると、のどの側面を洗浄することができるそうです
- ★ガラガラ音も音程を変えることで水の振動が変わり効果的だそうです



### 歯科健診のおしらせ

6月17日（火曜日）9時30分から

歯科健診を行います。お休みのないよう、ご協力を願います。

