

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「手洗い」と「うがい」は忘れずに！



手洗い・うがい

保育園では、登園した時や外遊びが終わった時など色々な場面で手洗い・うがいをしています。

おうちでもお子さんと一緒に手洗い・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 お山のうえて（指の間を洗う）
- 4 おおかみ おととととと 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 ききいっぱつ つまえた！（手首を洗う）

ポイント

- ★石鹸をしっかりと泡立てましょう
- ★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、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



歯科健診のお知らせ

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、
ご協力をお願いします。

