



けんこうしどう 健康指導

令和4年度 大野保育園

★令和4年10月26日(水) 今年2回目の『健康指導』を行いました。
今回は、1 かせ予防 2 咳エチケット 3 手洗い について教えてもらいました。



一番多くかかる病気が『かせ』です。かせのほとんどは、ウイルス(ばい菌)が原因なのです。

※バイ菌の種類は、200種類くらい

問題 どうして寒くなるとかせ😷をひきやすくなるのかな?

答え 寒くなると、**ばい菌と戦う力**が弱くなるから。

↓
免疫力

免疫力は寒さに弱いので、外から入ってきたウイルスに負け😷
かせをひいてしまいます。

【1 かせ予防】



熱 免疫マンが、体の中に入ってきた、ばい菌と戦うときに出る
鼻水 ネバネバした水で、ばい菌を体からだそうとする
咳 免疫マンが、ばい菌を口から出す

だから

かせに負けない体力づくりをする(免疫力を増やすこと)

★薄着でたくさん遊ぶ
★たくさん眠る
★なんでも食べる



【2 咳エチケット】

咳をすると、ばい菌はどのくらい飛ぶのかな?

*コンコンの咳→2m飛ぶ

*ハクションのくしゃみ! 5m飛ぶ



※お友達にかからないように、マスクをつけるとよい。マスクが出来ないときは、口と鼻を腕で覆うとよい。

【3 手洗いのしかた】

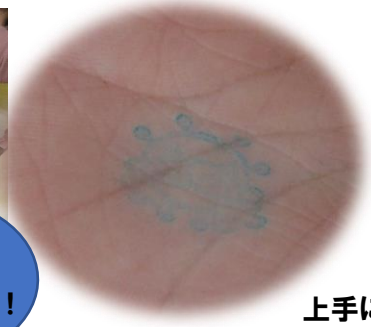
手洗いスタンプをしてもらって、消えるように洗いました。

どの位洗えばいいのかな?

♪ハッピーバースデー トゥー ユー♪を2回うたうくらいですよ!



ばい菌の
スタンプだよ!



上手に洗えました