



ほけんだより5月号



令和7年5月1日
富山市こども保育課

風薫る爽やかな季節になりました。子ども達は新しい環境に少しずつ慣れてきた頃かと思えます。ゴールデンウィークもあり家族と過ごす時間も多くなりますが、生活リズムの乱れなどで体調を崩さないよう、健康管理に留意しましょう。



手洗いの習慣を身につけよう！

手はいろいろなものを触るため、感染症の原因となるウイルスや細菌など病原菌がたくさん付きます。その手で目・鼻・口を触ることで病原菌が体に入って病気になることがあります。感染症から自分を守る方法で、もっとも簡単に効果のある方法が『手洗い』です。上手な手洗いの習慣を身につけましょう。

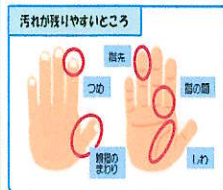


上手な手の洗いかた！

30秒以上石けんと流水で洗いましょう



指先・指の間・しわ・爪・親指のまわりをしっかりと洗いましょう



タオルやハンカチは、清潔で乾燥したものを使いましょう。



予防接種について



ワクチンのしくみ

- ① 病原性をなくしたり弱くした病原体（ウイルスや細菌）をからだに入れる。
- ② からだはその病原体を外から侵入してきた異物と判断して、その病原体を排除しようとする力（免疫）をつくる。
- ③ 同じ病原体がからだの中に入ってきたときに、その病原体専用の免疫ができていたので素早く戦える。

百日せきが増えています！

五種混合ワクチンの中に「百日せき」が入っています。接種券が届いたら、早めに接種して予防しましょう。

子どもの手洗いポイント

- 手洗いの前に腕まくりをします。手首に袖がかかったままだと、すすぐ際に石けんが残りやすくなります。
- 石けんは泡立ててこそ洗浄力を発揮します。液状や固形石けんは泡立てや泡切れに時間がかかります。「泡石けん」がおすすめです。
- 手に泡が残ってないか見てあげてください。
- 水分をふき取る時は、タオルを使ってしっかり乾燥させることが大切です。
- 手を洗う習慣は、小さな頃から身につけることが大切です。おうちの方から声をかけてあげて、一緒に楽しく手洗いができるといいですね。



爪はきれいかな？

爪が伸びると、爪と指の間にはばい菌が繁殖します。また、友達を傷つけてしまうこともあります。1週間に1回は家でチェックして、短く切ってあげましょう。

5月は外出の機会や人混みの多い場所に行く機会が多くなると思います。いつもより丁寧な『手洗い』を心がけましょう。