



## ほけんだより

2022年2月号  
ゆらりん豊四保育園  
看護師 上根

寒さが一段と増す季節です。新型コロナウイルスのオミクロン株は東京都は感染者が1万人を超えていて保育園や学校など休園、休校になっている状況です。3蜜を避け、手洗い・うがいを基本とした感染予防を行い、体調管理に一層気を配っていきましょう。園でも感染管理を継続していきますのでご協力よろしくお願いいたします。



### うがいの手順

#### 1.うがいの前にまず手洗い

手を洗わずにうがいすると菌がコップや水から入り込んできます。手を洗うときも、ただ流すだけで終わらないように！ 手のひら・手の甲・指・爪の間・手首をしっかりと洗います。

#### 2.口をゆすぐ

口の中をきれいにすることが大切です。うがい液や水を口に含み、「ブクブク」と口全体でゆすいでから吐き出します。1度で口全体の違和感を取れない場合は何度か繰り返しましょう。

#### 3.口をゆすぎ終わってからうがいをする

おススメは「まほうのうがい」。

上を向いて、「ま〜ほ〜お〜」と言いながら、うがいをします。「ガラガラうがい」よりも、喉の奥まで水が行き届くため、効果的にうがいをすることができます。声を震わせるようにしっかり発音するのがポイントです。

うがいが頻繁にできないときは、こまめに飲み物を摂取して喉を保湿することを心がけましょう。



### コドモン導入にあたっての変更について

- ・内服、軟膏薬について紙で報告していましたがコドモンの本日の様子に時間と内容を赤文字で入力し、報告とさせていただきます。薬袋は帰園時に保護者にお渡ししますのでよろしくお願いいたします。
- ・内科検診、歯科検診についても同様にご報告させていただきます。

※ご協力をお願いいたします。

### 0歳児健康診断のお知らせ

今月は2月21日(月)

13:00~予定です。