

たのしくたべようニュース

食事の前後の手洗いをていねいに

衛生の基本でもある手洗いは、幼児期にしっかりと身につけさせたい生活習慣です。特に食事の際にはていねいに行うようにすることが大切です。

子どもたちに手洗いの大切さを伝えましょう



手はいろいろなものに触れます。そのため、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどが付着する可能性があります。手を洗わずに食事をする、細菌やウイルスなどが手を介して、体内に入ってしまう。それを防ぐためにも食事の前後は石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。

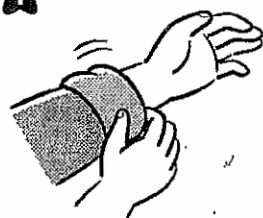




コロナ禍では……

食前の手洗いは、遊びなどで手についた汚れやばい菌などを洗い流すために必要です。また食後の手洗いは、マスクを外して食事をした時に、ウイルスが入っているかもしれない飛沫が手についたり、食事の準備や後片づけで飛沫が手についたりする可能性があるからです。それを洗い流すために食後の手洗いが大切です。

食事の後のうがいや歯みがき、身だしなみの確認を



食事の後は、ぶくぶくうがいや歯みがきをして、口の中をきれいにします。口の中をきれいにすると気持ちがいいことを子どもたちに伝えてください。また、口の周りや顔に食べかすなどの汚れがついていないか、鏡を見て確認し、汚れていたら拭くように声がけをします。食後の身だしなみをととのえることの大切さも伝えてください。

 <p>この あらい かた</p> <p>※うちのひとと いっしょにやってみよう</p>	<p>★1</p>  <p>そでをまくるよ</p>	<p>★2</p>  <p>みずでぬらすよ</p>
<p>★3</p>  <p>せっけんをつけて よくあわだてるよ</p>	<p>★4</p>  <p>このひらを あらうよ</p>	<p>★5</p>  <p>このこうを あらうよ</p>
<p>★6</p>  <p>ゆびさきを あらうよ</p>	<p>★7</p>  <p>ゆびとゆびの あいだを あらうよ</p>	<p>★8</p>  <p>おやゆびを あらうよ</p>
<p>★9</p>  <p>てくびを にぎって あらうよ</p>	<p>★10</p>  <p>あわをみずで あらいながすよ</p>	<p>★11</p>  <p>せいけつな タオルで ふくよ</p>

監修 國學院大学人間開発学部 子ども支援学科 教授 塩谷香先生