

令和7年



3月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

今日のテーマ

清潔習慣を身につけましょう

心地よく日常生活が送れるよう、清潔習慣を身につけましょう。病気の予防にも効果的です。

顔を洗う

- ・朝起きたら顔を洗いましょう。洗えないときは、拭いてあげましょう。
- ・目やに、口の周りに汚れが付いていないか確認しましょう。



髪を整える

- ・髪をとかし、整えてあげましょう。



着替える

- ・清潔な衣服を着ましょう。
- ・季節に合った服を選びましょう。
- ・肌着を着ましょう。



手を洗う

- ・手洗いは、感染症の予防になります。
- ・汚れた時の他、食事の前、トイレの後、外から帰った後、生き物を触った後などは、石けんで手を洗いましょう。



鼻をかむ

- ・鼻みずをためたままにせず、鼻をかみましょう。
 - ・鼻をかめないこどもは、大人が拭いてあげましょう。
 - ・鼻をかんだ後は手を洗いましょう。
- ※ 鼻水をためたままにしておくと、中耳炎や鼻炎などの原因になります。



からだを清潔にする

- ・こどもは新陳代謝が活発です。入浴やシャワー浴で、からだを洗いましょう。
- ・入浴やシャワー浴ができないときはタオル等で拭いてあげましょう。



爪を切る

- ・爪が長いと汚れがたまりやすいので、定期的に確認し、短く切って整えましょう。



歯を磨く

- ・虫歯を予防します。
- ・歯を磨くことで、口の中がすっきりします。

