

7月 HUG だより

情報提供者 HUG スタッフ

7月のテーマ：手洗い

今月の HUG だよりでは、手洗いについてのお話しをしたいと思います。『5月の HUG だより』では、朝ごはんの大切さについてお話ししました。手洗いも、子どもの頃からぜひ身につけておきたい大切な生活習慣です。特にこの3年間は、新型コロナウイルスの感染予防が生活の中心にありました。先日新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類感染症に移行したことで、気持ち的には少しほっとされている方も多いかと思います。そんな今こそ、これまで習慣としてきた感染予防のための手洗いの大切さを忘れずにいて欲しいと思います。目に見えない細菌やウイルスは、人の手を介して拡散していくことが多いとされています。ぜひご家族の皆さんで毎日の手洗い習慣を身につけ、元気に過ごしましょう！

1. 手洗いのタイミング

- 必須！いつものタイミング
- 外から帰宅した後
- トイレの後
- 調理・食事やおやつの前



2. 手洗いのポイント

- 水だけでなく、殺菌効果のあるハンドソープを使いましょう
- 汚れが残りやすい部分を意識しましょう
 - 手の甲、指先や爪の間、指の間、親指、手首など
- 流水でよくすすぎましょう
- 清潔なタオルや使い捨てのペーパータオルを使いましょう

とはいえ、皆さまのご家庭でのお子様たちのご様子はいかがでしょう。

つつい疲れだたり面倒だたり、おっくうになったり・・・毎日の習慣にしていくには、一筋縄ではいかない場面もあるのではないのでしょうか。

インターネットで調べると楽しい手洗いの歌が紹介されていたり、手洗い練習用のスタンプなどの便利グッズもあつたりします。それらを活用して、お子様たちと一緒に保護者の皆さんも、ぜひ楽しく手洗いの習慣をつけてください。そして、これからも手洗いの大切さを忘れずにいてくださいね。

