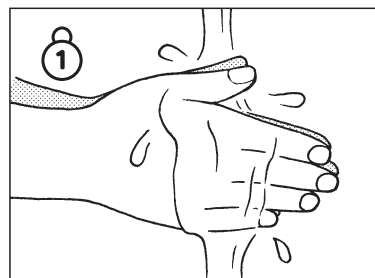
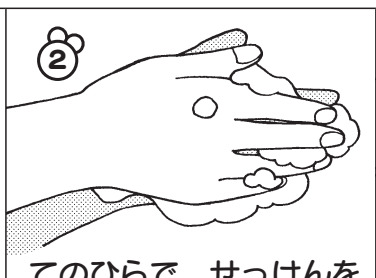
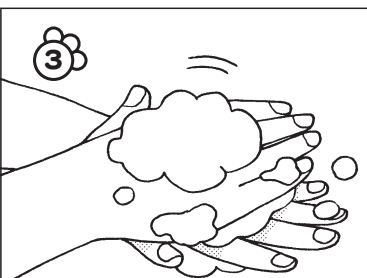



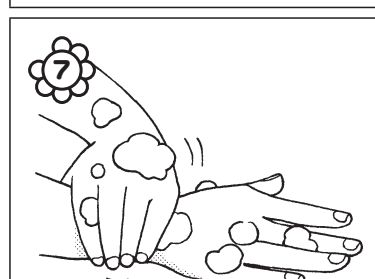




# ほけんニュース

## 正しい手の洗い方を身につけましょう

手は、いろいろなものに触れるため、細菌やウイルスなどが付着します。そのままの手で食べたり、口や鼻に触れたりすることで、体内に細菌やウイルスが侵入して感染することがあります。それを防ぐためには、正しい手洗いを身につける必要があります。

### はなまるな てあらいを めざそう!

 <p>① てを みずで ぬらす</p>	 <p>② てのひらで せっけんを あわだてる</p>	 <p>③ てのこうを あらう</p>
 <p>④ ゆびさきと つめを あらう</p>	 <p>⑤ ゆびの あいだを あらう</p>	 <p>⑥ おやゆびを にぎって あらう</p>
 <p>⑦ てくびを あらう</p>	 <p>⑧ みずで あわを ながす</p>	 <p>きれいな<sup>た</sup>タオルで ふこう! けんこうくまちゃん</p>



## 手洗いの効果

細菌やウイルスは、手を介して口や鼻などから人の体内に侵入して感染します。それを防ぐには、手洗いがもっとも簡単で、効果的です。手洗いをしないと手についたウイルス数は約100万個であるのに対し、水だけで15秒洗うと約1万個に減りました。石けんで60秒洗い、流水で15秒すすいだ場合は数十個に減少しました。10秒洗い、15秒流水ですすぐを2回くり返した場合には、約数個まで減少しました。

子どもたちに、手洗いの大切さを伝えましょう。

出典 森功次ほか「Norovirusの代替指標としてFeline Calicivirusを用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討」『感染症学雑誌』80(5):496-500,2006

## 手洗いの大切さを絵本で学んでみませんか?

- ★『あらいくん』中川ひろたか文 seriko絵 世界文化社刊
- ★『てあらいできるかな』きむらゆういち作・絵 偕成社刊
- ★『ルルロ口のとあらいだいすき!』  
あいはらひろゆき作 サニーサイドブックス刊
- ★『てあらいーも うがーも』  
わたなべあや絵 きだにやすのり文 ひかりのくに刊
- ★『いただきます!のまえのぴかぴかてあらい』  
八木橋かずよ絵 中野貴司監修 少年写真新聞社刊



## 5月31日は世界禁煙デー ~子どもたちに無煙環境を~



5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日までの1週間は「禁煙週間」です。喫煙者が吐き出す煙や、タバコから立ちのぼる煙(副流煙)を吸い込んでしまう「受動喫煙」は、気管支喘息や肺機能低下など、子どもに悪影響を与えます。子どもが無煙環境で過ごせるように、子どもと一緒にいる時は、喫煙所のそばを通らない、家族に喫煙者がいる場合には禁煙するなど、おとなの対策が必要ではないでしょうか。

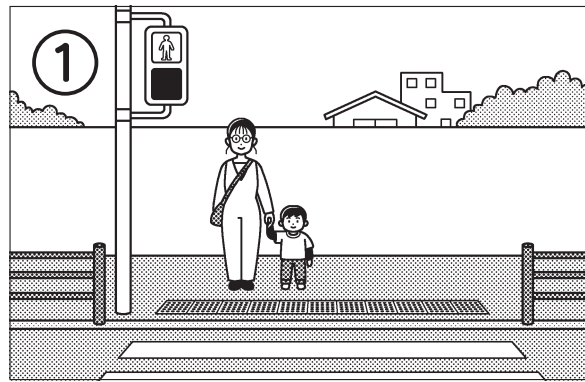
# あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生

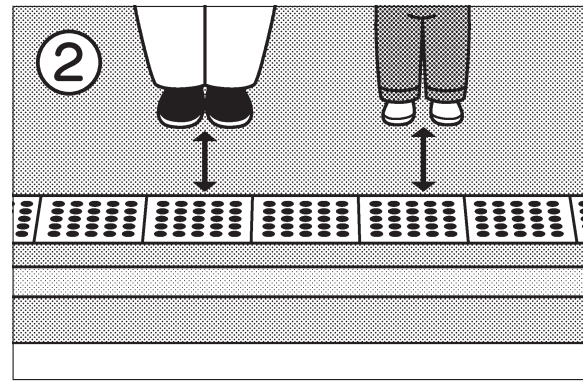
5月になりました。子どもたちも新生活に慣れてきたことでしょう。気候も暖かくなり、外出の機会が増えてくることと思います。前月号で取り上げた「道を歩く時の基本」に続き、今月号では「横断歩道を青信号で渡る」ときのルールを身につけ、安全な生活を送りましょう。



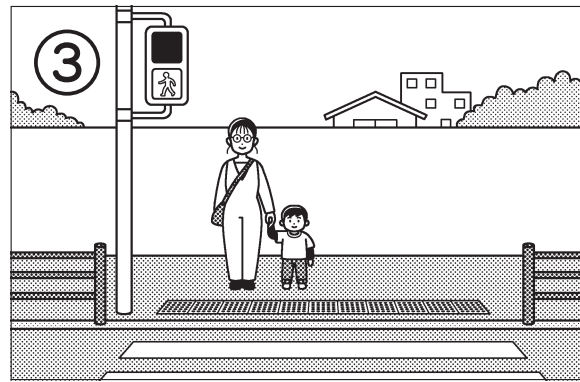
## 道路を安全に横断するためのルールを身につけさせましょう みちを わたる ときは おうだんほどうを あおしんごうで わたろうね



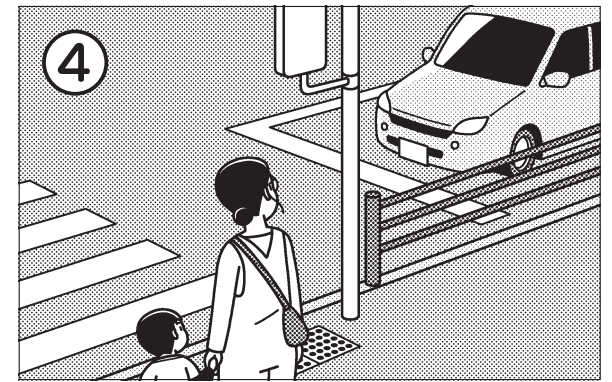
① しんごうが あかの ときには ぜったいに わたらない。



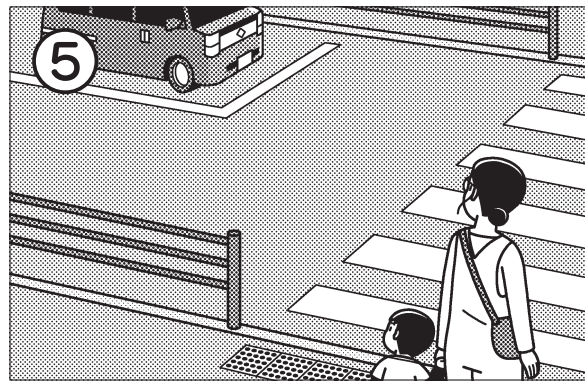
② あおしんごうを まつ ときは いっぽ さがって たつ。



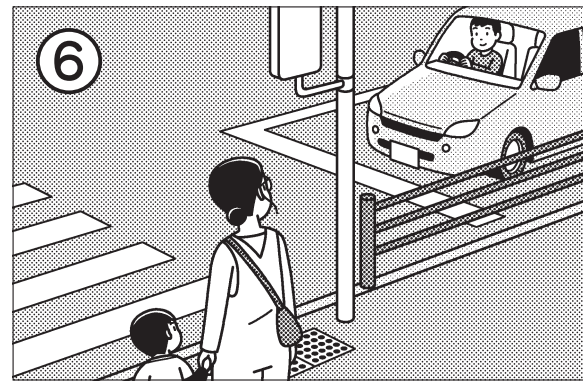
③ しんごうが あおに かわっても すぐには わたり はじめない。



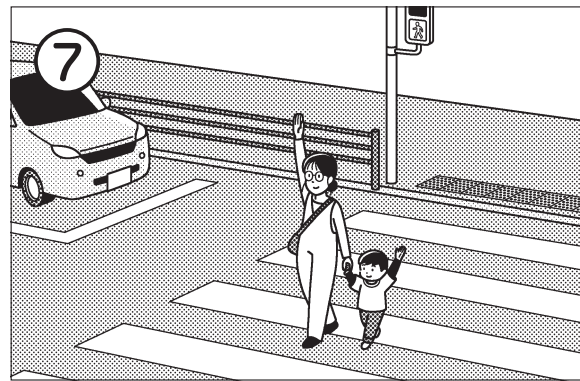
④ みぎの ほうを みて くるまが とまった ことを たしかめる。



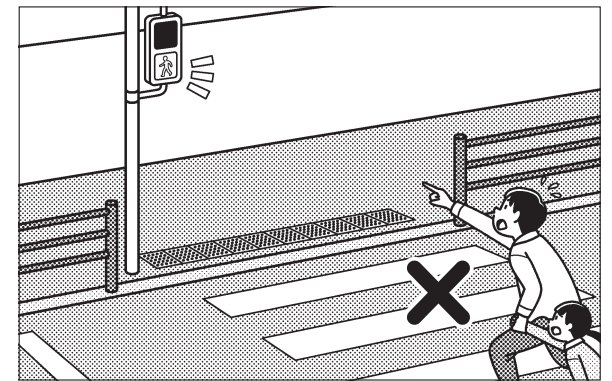
⑤ つぎに ひだりを みて くるまが とまった ことを たしかめる。



⑥ さいごに もういちど みぎを みて あんぜんを たしかめる。



⑦ くるまから よく みえるように たかく てを あげて わたる。



⑧ しんごうが <sup>ちかちか</sup> ちかちか としたら あかに かわるから わたらない。

**保護者の方へ** 安全に道路を渡るために大切なのは、必ず横断歩道のあるところで渡るということです。歩行者用信号のある横断歩道では、必ず青信号で、右→左→右と見渡し、車両が確実に停止していることを確かめてから、自分の存在を運転手に知らせるために、高く手を挙げて渡りましょう。信号のない横断歩道でも、同様に左右の安全を確かめてから渡ります。急いでいるからといっても、信号が点滅を始めた時は無理に渡らず、次の青信号を待つようにするなど、気持ちと時間に余裕を持って行動するようにしましょう。

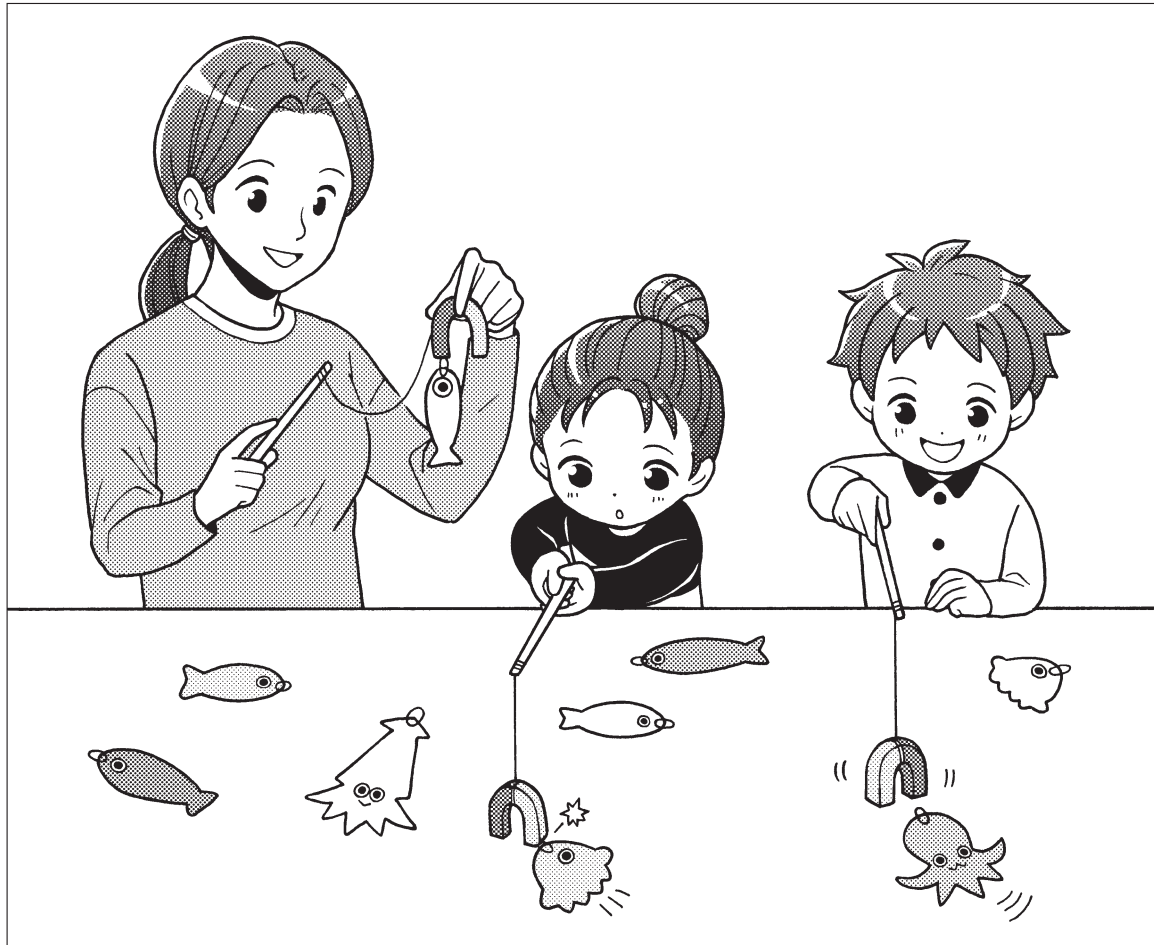
6月号では「傘の安全な扱い方」について取り上げます。

# わくわくはっけんニュース

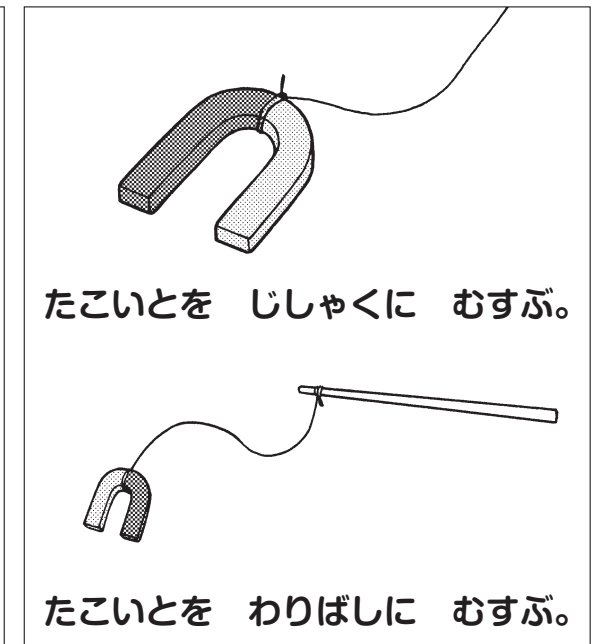
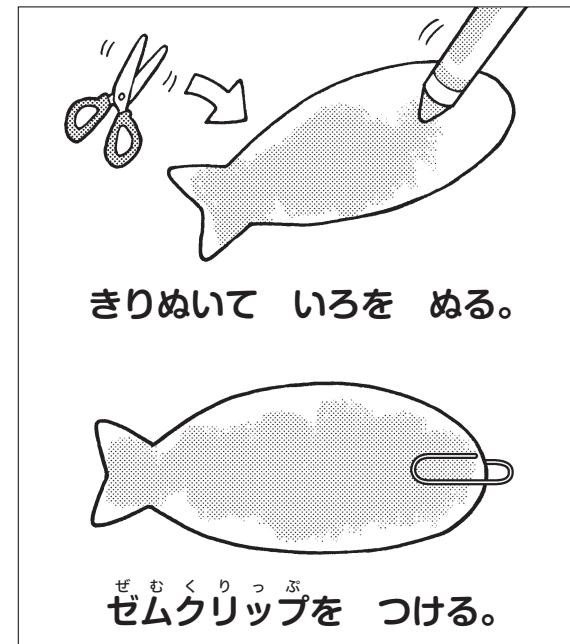
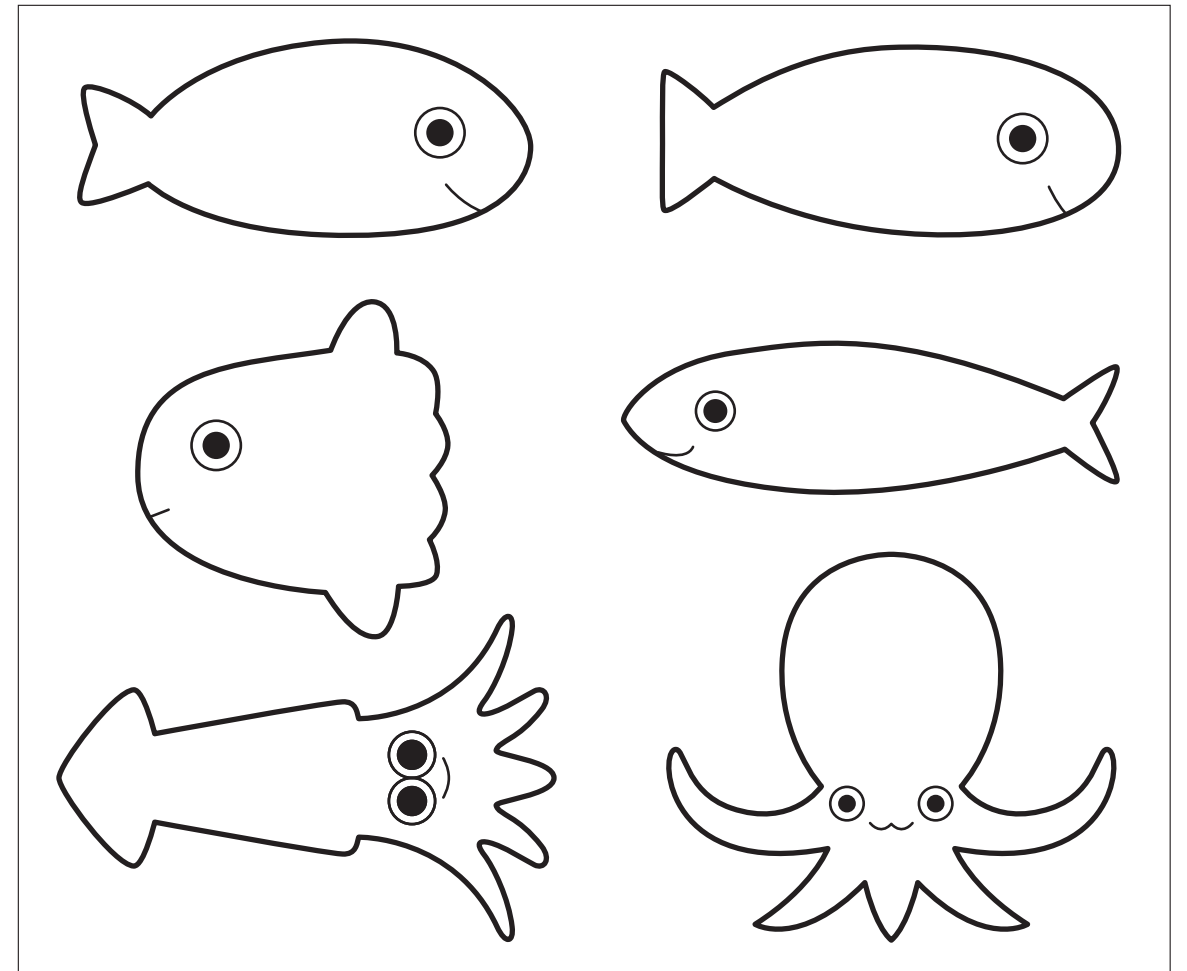
## 磁石の力で遊んでみましょう

磁石が見えない力で鉄を引きつけることは、大人からすれば常識のひとつですが、子どもたちの目には不思議に映ることでしょう。今回は、磁石を使った魚釣りゲームを考えました。親子で磁石の力を楽しんでみましょう。

### じしゃくの ちからで さかなつり



てつを くっつける じしゃくの ちからを つかって さかなつりゲームを しよう。みんなは じょうずに つれるかな？



# たのしくたべようニュース

## 子どもの成長に大切なおやつ

幼児期は、消化器官が未発達なため、三食だけでは1日に必要な栄養をとることができません。そのため、おやつはエネルギーや栄養素を補う大切な食事になります。

### 食事に影響しない量

次の食事がおいしく食べられるように、子どもがおなかがいっぱいにならない程度になるようにしてください。



### 回数は1~2回

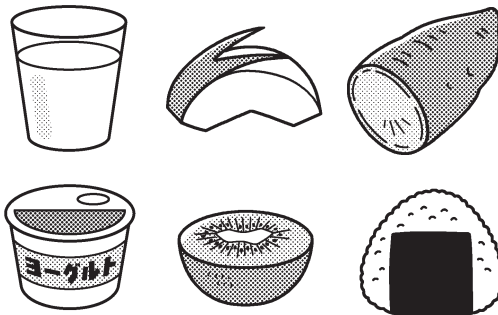
1~2歳は午前と午後の2回、3歳以降は午後1回が目安です。食事にのこを考えて、食事とおやつの間は2~3時間あけるようにします。



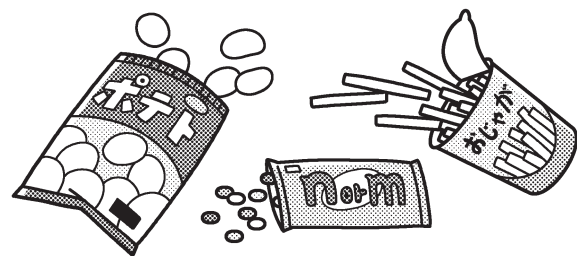
### 栄養素がとれるものを

骨や歯の成長に欠かせない、カルシウムが豊富な牛乳やヨーグルトなどの乳製品がおすすめです。

また、ビタミン類が豊富な果物、たんぱく質がとれる大豆製品のほか、腹持ちのよい、いも類やおにぎりなども適しています。



### 市販の菓子に注意

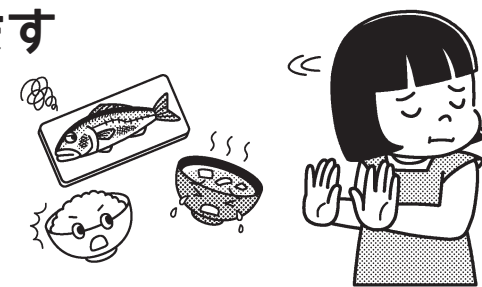


市販の菓子を購入する際は、食品表示を確認しましょう。着色料や保存料、甘味料などの添加物が多いものは、なるべく避けるようにしましょう。また、脂質や塩分の多いスナック菓子などは1回の量を決めて、食べ過ぎないようにします。

## おやつを食べ過ぎてしまうと

### 食事が食べられなくなります

子どもにとってのおやつは食事の一部ですが、とり過ぎてしまうと、満腹が続いてしまい、次の食事が食べられなくなってしまいます。



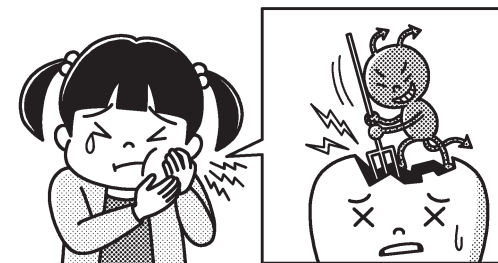
### 肥満の原因になります

脂質や砂糖の多いものをとることが習慣になると、エネルギーをとり過ぎ、肥満につながります。また、将来的には、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。



### むし歯になりやすくなります

だらだらと食べていると、口の中に食べ物残り、むし歯の原因になります。



おやつは時間と量を決めて食べるようにして、食後は歯みがきやうがいをしましょう。

<b>窒息</b> <small>さえん</small> を防ぐために	<b>⚠ 食べ方の工夫</b>	<b>⚠ 声かけや見守り</b>
	ミニトマトやぶどうなどの丸いものは1/4に切り、皮は除きます。食事の時は水分をとらせ、ゆっくりと食べさせましょう。粘着性の高いもちや白玉だんご、かみ切りにくいもの、丸のみしやすい乾いた豆などは、5歳以下には与えません。	食事やおやつの際は、大人がそばで見守り、「口に入れ過ぎないよ」「よくかんでね」「ゆっくり食べようね」などと声をかけます。食べ物を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないように、気をつけてあげてください。