



こども未来局  
保育・子育て推進部

# 12月のほけんだより

令和7年12月1日  
梶ヶ谷保育園

令和7年もあっという間に駆け抜けて最後の月がやってきました。お子さんの成長と共にいろいろな思い出が出来た事と思います。

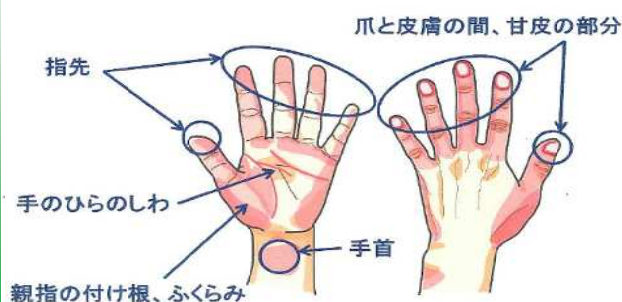
12月はお楽しみがいっぱいの月ですが、生活リズムが崩れがちで、また感染症が流行する時期です。体調管理には十分気を配り、年末年始を元気に過ごしましょう。

## 予防対策で冬を元気にすごそう

かぜ・インフルエンザが多くなる季節です。うがい・手洗いの予防対策をして、日頃より丁寧な手洗いを心がけ感染症予防に繋がしましょう。

- ① 液体石けんを泡立て、手のひらをよくこすります。
  - ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
  - ③ 指先とつめの間を念入りにこすります。
  - ④ 両指を組み、指の間を洗います。
  - ⑤ 親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをします。
  - ⑥ 手首を洗い、よくすすぎ、その後よく乾燥させます。
- ※年齢の低い子どもには手洗いが難しいので、保護者や保育士、年上の子どもと一緒に洗う、手本を示すなどして、少しずつ手洗いを覚えさせましょう。

## 汚れが残りやすいところ



専用のローションを使ったあと、手洗い残しの部位をブラックライトで確認しました。

手洗い指導しました



ブラックライトで光ってる！  
手洗いしたのに！汚れが残っている！  
指先、爪と皮膚の間、手の平のしわ…

※手洗いで洗い残しが多いところを意識しながら念入りに洗うように、日頃から正しい手洗いを習慣づけましょう。

## 年末年始の準備は大丈夫？



もしもの時の備えは大丈夫ですか？  
連休に入る前に、救急箱や常備薬の点検補充、持病のある方はあらかじめ受診し、薬を予備しておくことをお勧めします。また救急で受診できる病院を調べておくといいでしょう。

※参照資料 厚生労働省

## 病院？救急車？迷ったら…

令和6年11月から神奈川県全域で利用できます  
《かながわ救急相談センター》#7119

《こども医療電話相談事業》#8000  
休日・夜間の子どもの症状にこまったら

※緊急時には119番へ通報してください。

