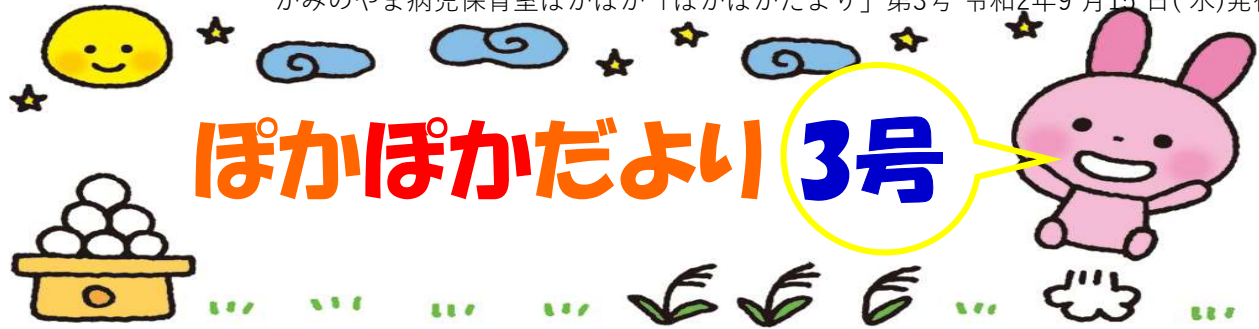


うがいと手洗いでウイルスから身を守ろう！

かみのやま病児保育室ぽかぽか「ぽかぽかだより」第3号 令和2年9月15日(水)発行



★うがいは手洗いとともに★

空気中の細菌やウイルスから身を守るための大切な手段の一つ

ー正しいうがいで身を守ろうー

うがいの語源は
鶺鴒(うかい)

- ①うがいの前にまず手洗い
- ②『ぶくぶく』うがいでバイ菌を吐き出す。
- ③『ガラガラ』うがい2回で喉を洗い流す。
タイミングが大事 ・外から帰ったら…
・食事の前に…

※『ガラガラ』うがいが難しい
6歳未満のお子さんは『ぶくぶく』
うがいだけでもしっかりと！



一日の流れ

- 8:30 来室
- 9:00 排泄・手洗い
- 9:30 おやつ
- 10:00 遊び
- 11:00 排泄・手洗い
- 11:30 昼食
- 12:30 お昼寝
- 15:00 排泄・手洗い
おやつ
- 15:30 遊び
- 16:30 排泄・手洗い
- 17:30 降室



しっかり
洗おう!!



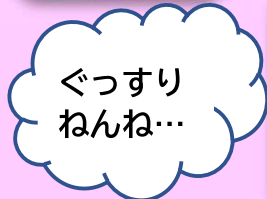
いただき
ま〜す!



好きな遊びを
ゆったりと…



すべりだい
大好き♪



ぐっすり
ねんね…

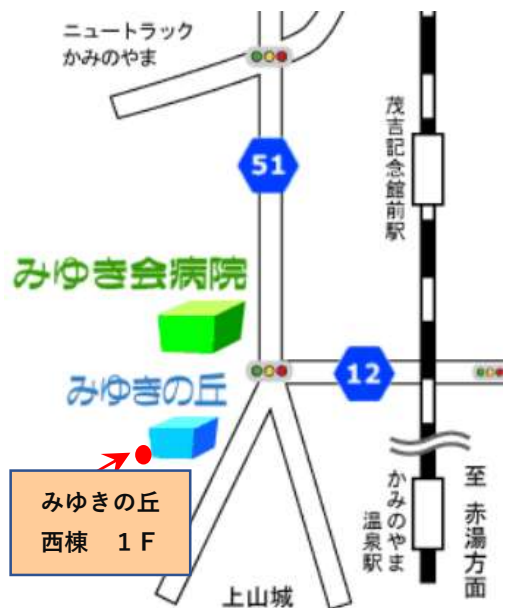
かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

当日のご利用も可能です。
ぜひご連絡下さい。

《概要》

- 【対象】 上山市在住の1歳から小学校
就学児童、又は保護者が
上山市内に就労している方
- 【保育時間】 月曜日から金曜日
8時30分から17時30分
- 【保育料金】 2,000円
- 【給食料金】 550円(税込)
- 【場所】 みゆき会病院敷地内



かみのやま病児保育室ぽかぽか
ぽかぽかだより 第3号(令和2年9月15日発行)
企画・編集かみのやま病児保育室ぽかぽか
登録者数：95名 延べ利用者数：25名