### 保健目標 正しい手洗いと咳エチケット を覚えましょう



食事の前は丁寧に洗おうね♪



# ほけんだより

第406号 令和3年12月1日 光明第二保育園

早いもので今年も残り 1 か月となりました。新型コロナウイルス感染症により生活様式が変わったと思います。園ではこまめに手洗い・うがいを呼びかけ感染予防を行っています。年末年始は子どもたちにとっても楽しい行事がたくさんあり生活リズムが乱れがちになります。手洗い・うがい・咳エチケットの感染予防対策をしっかり行い、楽しい冬休みをお過ごしください。

#### 「インフルエンザ出席停止期間基準」早見表

- インフルエンザを発症してから5日経っていること
- 熱が下がって3日経っていること

上記2つの条件をどちらも満たす必要があります。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後 1日目に 解熱した 場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱後 4日目	登園 可能 OK !	
							OK !	
発症後 3日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園 可能 OK !

## **うかい** かぜのばい菌は手の他にのどにもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙ってい

て、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。手洗いの後にうがいをして、ばい菌が体に入らないように予防しましょう。



口に水を含み、ぶく ぶくうがいをし、水 を吐き出します。



口に少量の水を含 み、そのまま顔を天 井(向けます。



「あいうえお」と言い ながら、「ガラガラ」と 音を立ててうがいを します。



口の中の水を吐き 出します。

### 咳エチケットってなぁに?

「咳エチケット」とは咳やくしゃみをする際にマスクやハンカチ、袖などを使い鼻や口をおさえる事をいいます。ウイルスは感染している人の咳やくしゃみに多く含まれます。他人に感染症をうつしたり、媒体を飛ばしたりしないために、人が集まるところでは咳エチケットを守りましょう。

◎使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、最後は手を洗いましょう



マスクを着用する (ロ・鼻を覆う)

ロ・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 手洗(1):ご家庭でも一緒に行ってみてくださいね。

### 手洗いは食中毒・感染予防の基本です

于沈いは艮中母・恩架丁的の基本で9



