



保健目標

正しい手洗いと咳エチケット
を覚えましょう

鼻の働きを知る

鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中のウイルスや細菌が繁殖し、風邪が悪化するだけでなく中耳炎の原因にもなります。園では、鼻風邪の流行に備えて鼻の働きについて学びながら、「フーン！」で鼻をかむ練習をしました。鼻をかんだあとのティッシュは蓋つきゴミ箱に捨てるよう教えています。



11月の感染症

- ・インフルエンザA型：37名
- ・咽頭結膜熱：4名

お願い
予防接種を受ける時は、**予防接種名もコードモニアプリの連絡帳に入力**をお願い致します。

ほけんだより

第430号 令和5年12月1日 光明第二保育園

ジングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症の流行がピーク期を迎えます。手洗い、うがい、咳エチケットで感染症予防をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

正しい手洗いしていますか？

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大切です。3歳頃まではおうちの人の援助や見守りが必要です。

- ①手をぬらして石鹸をつける
- ②手のひらを洗う
- ③手の甲を洗う
- ④指先、爪の周囲を洗う
- ⑤指の間を洗う
- ⑥親指をねじり洗い
- ⑦手首を洗う
- ⑧石鹸を流す

ウイルス、どうやってうつる？

汚れた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

せきは1m、くしゃみは2mしぶきが飛ぶので、近くの人々が吸い込むと感染します。

手ではなく、ハンカチやティッシュ、何もなければ腕で口元を覆うことを教えましょう。

口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをするとうイルスの入った飛沫を拡散させてしまいます

咳エチケットをおしえましょう

何もしないでせきやくしゃみをする

せきやくしゃみを手で押さえる

ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる

そでやひじの内側で口鼻を押さえる