



保健目標

正しい手洗いと咳エチケット
を覚えましょう

感染症の季節を乗り切りましょう

こんな時は、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

<前日から・・・>

24時間以内に

- ・下痢を繰り返す
- ・おう吐が何回かあった
- ・38度以上の熱が出た
- ・解熱剤を飲んだ
- ・けいれんを止める薬を使った



夜間に

- ・咳が出たり、ゼイゼイしたりして寝られない

<朝に・・・>

- ・体温が37.5度以上
- ・平熱より1度高い

朝食を食べたら

- ・吐いた、下痢した



ほけんだより

第430号 令和5年12月1日 光明第四こども園

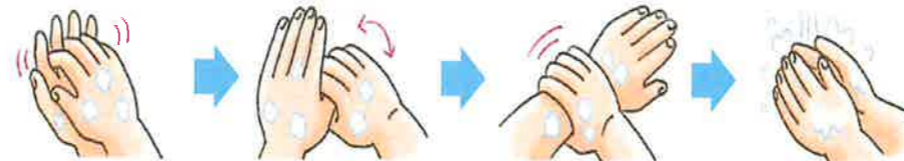
ジングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症の流行がピーク期を迎えます。手洗い、うがい、咳エチケットで感染症予防をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

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事です。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

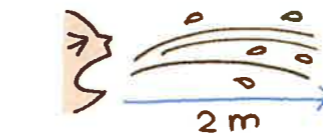


- ⑤指の間を洗う ⑥親指をねじり洗い ⑦手首を洗う ⑧石鹸を流す

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 飛沫が飛ぶので、近くの人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

