

保健目標

正しい手洗いと咳エチケット
を覚えましょう

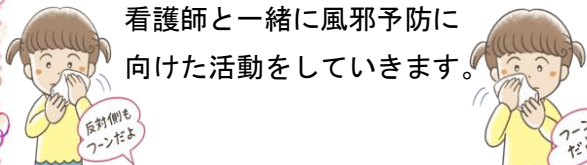
感染症の季節を乗り切りましょう!

大事な鼻のはたらき

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伝えています。

また、鼻水は風邪症状の目安になります。透明な鼻水は初期の風邪やアレルギー症状を疑います。白くて粘り気のある鼻水は風邪のピーク時に出やすい鼻水。緑色で粘り気がある鼻水はウイルスや細菌、白血球の死骸で風邪が治りかけていると考えられます。鼻血が混じる場合には強く鼻をかみ過ぎている可能性があります。引き続き園では寒い冬を元気に乗り切れるよう、

看護師と一緒に風邪予防に向けた活動をしていきます。



ほけんだより

第430号 令和5年12月1日 光明第七こども園

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。



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、何もない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

○