



1月ほけんだより

令和6年12月19日
はなほこども園

看護師 ****

冬のウイルスは、低温で乾燥した環境を好みます。また、冬の感染症(インフルエンザなど)は、呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。咳エチケット(マスクや咳・くしゃみの仕方)・うがい・手洗いなど身近な対策を心掛け、冬を元気に過ごしましょう。

咳エチケット

「咳エチケット」とは、咳やくしゃみの飛沫(しぶき)による感染症を防止する方法のひとつです。感染症の流行を防ぐためにも日頃から「咳エチケット」を心がけましょう。

《ティッシュペーパーでコンコンポーズ》

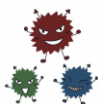


咳やくしゃみをする時には、ティッシュペーパーやハンカチで口や鼻を覆います。使用後のティッシュペーパーは捨てましょう。

《袖でコンコンポーズ》



突然の咳やくしゃみで、ティッシュペーパーやハンカチが間に合わない時は、上着の袖や内側で口や鼻を覆います。



【子どものこんな動作に要注意】

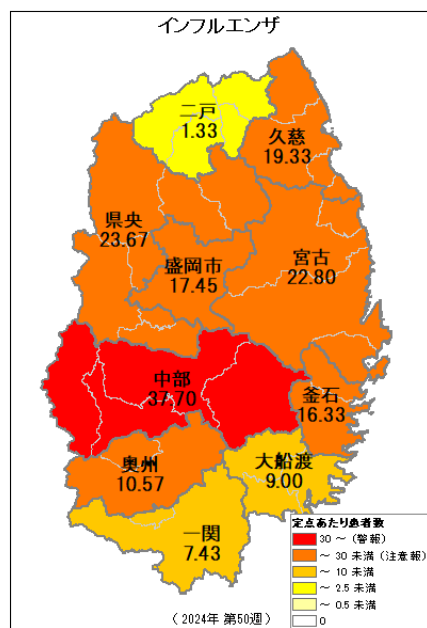
『何もせずに咳をする』

咳などの飛沫には、病原体が含まれている可能性があり、咳やくしゃみをするると2mくらいしぶきが跳びます。咳エチケットの実践をしましょう。



【手洗い・うがいはかぜ予防の基本です】

感染症を予防するには、手洗いうがいが重要です。手洗いは、石けんをつけて洗い残しがないようにていねいに洗います。うがいは、ブクブクうがいで口の中をきれいにした後、ガラガラうがいで、のどの奥の汚れを取り除きます。



12/9～12/15の感染症分布図



3歳以上児は、通園リュックにマスク5枚程度準備をお願いします。マスクへの記名も忘れずにしましょう。