



保健目標

正しい手洗いと

咳エチケットを

覚えましょう

ほけんだより

第 418 号 令和 4 年 12 月 1 日 光明第八保育園

毎日寒い日が続き本格的な冬がやってきました。空気が乾燥し感染症が流行り始める季節です。今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行することが危惧されています。日頃から家庭でも感染症予防を心掛け、毎日元気に過ごしましょう



鼻水が長引くのは病気のサイン？

鼻は呼吸や病気の予防の役割があります。気になる症状があるときは、受診をしましょう。

風邪をひいていないのに、鼻が詰まったり鼻水が出ている→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎等の疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る→急性中耳炎の疑い



いつも目ヤニや鼻水が出ている→結膜炎や鼻涙管閉塞の疑い



道組 (5歳児) の保健指導の様子

「手洗い・うがい・咳エチケット」の指導を行いました。洗い残しがわかる様に手洗い専用のクリームをつけて普段通りの手洗い後、ブラックライトで見ると汚れが白く光り子どもたちは驚いていました。汚れが残りやすい場所を確認し正しい手洗いの仕方を「あわあわ手洗いの歌」に合わせて練習後、もう一度手洗いをすると汚れが落ちていて子どもたちも嬉しそうでした。

うがいの仕方や咳エチケットについても説明しました。感染症予防のため、保育園でも練習しますが、ご家庭でも声がけなどをお願いします。



元気に冬を乗り切るために、手洗いと咳エチケットを!!



手洗いは、だれでも簡単にできる感染予防です。ウイルスや細菌などを体の中に入れないために、石鹸を使って丁寧に手を洗いましょう。手を洗ったら、流水で、しっかりと汚れ（泡）を洗い流しましょう。

咳やくしゃみでウイルスや細菌が外に飛び出します。飛び出した飛沫は 1m~2mほど飛ぶと言われています（飛沫感染）。また、咳やくしゃみが出るときに手で覆ってしまうと、手の平にウイルスや細菌が付き、手を洗わずにいろいろなところに触れてしまうとそこから感染させてしまう可能性があります（接触感染）。感染症を広げないためにも咳エチケットを心掛けましょう。

正しい手洗い

手洗いの手順

- 石けんを泡立てて、手のひらをよくこする。
- 手のこうをのぼすようにこする。
- 指先・つめの間を手のひらの上でこする。
- 指の間を洗う。
- 親指をねじり洗う。
- 手首も忘れずに。
- 泡をよく洗い流す。 ※ 消毒は手をよく拭いてから!

①~⑦を2回繰り返すとより効果的です!

洗い残しが多い部分

てあらいチェック

つめとゆびさき

ゆびのあいだ

てのこう

てのひら

しわ

てくび

おやゆびまわり

咳エチケット

咳エチケット

感染症の拡大を防ぎましょう

マスクを着用する

ハンカチで口と鼻を覆う

上着の袖もとで口と鼻を覆う

利しせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

マスクは鼻から目を覆い、隙間のないように着けましょう。