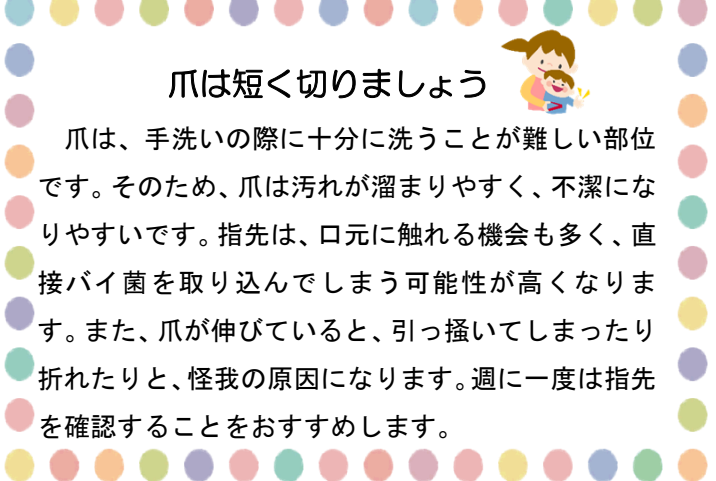


## 保健目標 正しい手洗いと 咳エチケットを 覚えましょう

# ほけんだより

第442号 令和6年12月1日 光明第二保育園

早いもので、今年も残り1か月となりました。冬は気温・湿度ともに低下し、様々な感染症が流行しやすい季節となります。年末年始は何かと忙しく、無理を重ねてしまうと身体の免疫力も低下し、病気にかかりやすくなります。手洗い・咳エチケット等の感染予防対策を行い、楽しい年末年始をお過ごしください。



### 爪は短く切りましょう

爪は、手洗いの際に十分に洗うことが難しい部位です。そのため、爪は汚れが溜まりやすく、不潔になりやすいです。指先は、口元に触れる機会も多く、直接バイ菌を取り込んでしまう可能性が高くなります。また、爪が伸びていると、引っ掻いてしまったり折れたり、怪我の原因になります。週に一度は指先を確認することをおすすめします。

### インフルエンザ出席停止期間基準早見表

- ・インフルエンザを発症してから5日経っていること。
- ・熱が下がって3日経っていること上記2つの条件をどちらも満たす必要があります。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	登園可能	OK!
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能

- ◎インフルエンザなど感染症と診断を受けた場合は園に連絡をしてください。
- ◎登園時は必ず登園許可書を持参してください。保護者が記入する「感染症確認依頼書」・医師が記入をする「登園許可依頼書」または登園届（インフルエンザ・コロナウイルス）の4種類があります。お手持ちの「園のしおり」を確認してください。



## 「手洗い」

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、外から帰った後、遊び後、食事やおやつ前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、丁寧に洗うことが大切です。3歳まではおうちの人や見守りが必要です。

### 正しい手の洗い方

- 流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



## 「咳エチケット」

咳やくしゃみは、気道や鼻に侵入した異物を追い出すために起こる体の防衛反応です。咳エチケットとは、感染症を拡散させないために、咳・くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

咳やくしゃみをするとうィルスが2-3m 飛ぶといわれています。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

### 3つの咳エチケット



※2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。

### 手洗い・鼻のかみ方のお話の様子

