



ほけんだより



2023年10月
ゆらりん仙川保育園
看護師

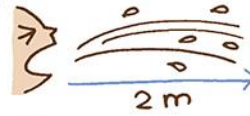
風間は汗ばむ日もありますが、朝夕にはようやく秋らしさを感じるさわやかな日が増えてきました。お布団も洋服も衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などで、かぜを予防しましょう。また、秋には栄養豊富で美味しい食べ物がたくさんあるので、旬のものを色々食べてウイルスに負けない元気な体づくりをしていきましょう。

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛（ひ）沫（まつ））と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染！

手を洗ってウイルスを洗い流そう

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、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

くじら組さんを対象に、手洗いチェッカーを用いた手洗い指導を行いました。みんな集中して話を聞くことができ、手洗いポーズも上手に真似して覚えることができました。洗い残したところがブラックライトで光ると、自分の手を興味津々な様子で見つめていました。「手洗い」について親子でお話をされたご家庭も多かったようで、感染予防について考える機会となれば幸いです。

乳児医療証の提出のお願い

10月で医療証が更新されます。お住まいの区や市から更新された乳児医療証は届きましたでしょうか。新しい乳児医療証がお手元に届きましたら、コピーをしてご提出をお願い致します。また、保険証が更新された場合や、新たに予防接種や健診を受けた場合も母子手帳のコピーをご提出お願い致します。

【9月の感染症情報】

インフルエンザ 1名
ヘルパンギーナ 6名
伝染性紅斑（りんご病） 1名
伝染性軟属腫（水いぼ） 1名

10月の園医健診：10/10（火）くまのみ組

※他クラスのお子様でも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

