

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!

空気が乾燥して感染症が流行してくる季節です。日頃からお子様の様子をよく観察し、下記の症状などがあればご家庭で様子を見てください。

前日から……

24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまがでている

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

ほけんだより

第430号 令和5年12月1日 光明第六保育園

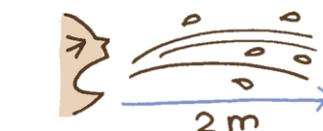
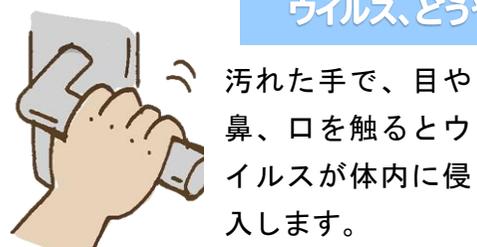
ジングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症の流行がピーク期を迎えます。手洗い、うがい、咳エチケットで感染症予防をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

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?



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

