

保健目標

正しい手洗いと咳エチケット
を覚えましょう

心組・幼児組を対象に『手洗い指導』を行い、みんな真剣に話を聞いてくれました。実際に手を洗う練習の時は、ミッキーマウスの泡が出る石けんを使用し大喜び。ご家庭でも親子で手洗いをしてみましょう。



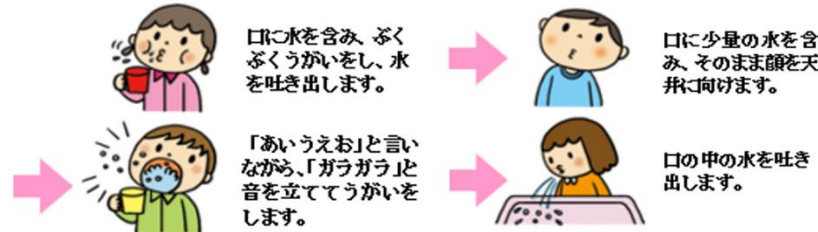
ほけんだより

第406号 令和3年12月1日 光明第五保育園

早いもので今年も残り1か月となりました。新型コロナウイルス感染症により生活様式が変わったと思います。園ではこまめに手洗い・うがいを呼びかけ感染予防を行っています。年末年始は子どもたちにとっても楽しい行事がたくさんあり生活リズムが乱れがちになります。手洗い・うがい・咳エチケットの感染予防対策をしっかり行い、楽しい冬休みをお過ごしください。

うがい

かぜのばい菌は手の他にのどにもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。手洗いの後にうがいをして、ばい菌が体に入らないように予防しましょう。



咳エチケットってなあに？

「咳エチケット」とは咳やくしゃみをする際にマスクやハンカチ、袖などを使い鼻や口をおさえる事をいいます。ウイルスは感染している人の咳やくしゃみに多く含まれます。他人に感染症をうつしたり、媒体を飛ばしたりしないために、人が集まる場所では咳エチケットを守りましょう。

◎使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、最後は手を洗いましょう

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



「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	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能

手洗い : ご家庭でも一緒に行ってみてくださいね。

手洗いは食中毒・感染予防の基本です

外出後 トイレ後 吐物・ふん便処理後 調理前 食事前 は必ず手を洗いましょう

手洗い前のチェックポイント ○爪は短く切っていますか? ○時計や指輪を外していますか?



汚れが残しやすいところ

◎指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう!!

