



ほけんだより

第442号 令和6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。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。

保健目標

正しい手洗いと咳エチケットを覚えましょう

冬の肌荒れ対策

これからの季節は、空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすくなります。子どもは皮膚が薄く水分が少ないため肌荒れしやすくなります。乾燥は、かゆみの主な原因にも繋がります。皮膚のトラブルを予防するためにも、保湿を心掛けましょう。

保湿剤は、お風呂上りにたっぷり塗りましょう。肌に湿り気があるうちに塗ると、角質層に水分が閉じ込められるため効果的です。下記の図は保湿剤の使用料の目安です。参考にしてください。

大人の手のひら2枚分の面積に対して必要な量



「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。

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。

「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時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時にウイルスが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。

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

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何も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

※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。