

なりほ保健だより

令和5年9月4日
成田保育園

暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。1日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすいときです。毎日の体調の変化にご注意ください。

防災週間（8月30日～9月9日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日ごろから繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

お家の中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

子どもの手の届く場所に置いてはいけない物

（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）



インフルエンザウイルスが流行中です。感染しないように注意していきましょう。

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（飛沫）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。

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。



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！

ウイルスは、目に見えません、感染した人が出るとすぐに広がってしまいます。体調の悪い時は、無理をせずに休みましょう。咳や熱が出ている時は、ゆっくりと休んで症状が続く時は、必ず病院に行き、保育園に通っていることと、いつから行って良いかなど聞いて来ましょう。感染者が少し減りつつありますが、お家での出来事（家族の体調不良）、出先の場合（職場・学校など）での情報は、必ず保育園にお知らせください。