

# 保健だより



寒暖の差で体調を崩すことが多い季節です。今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの流行が重なる可能性もあります。保護者の皆様におかれましてもお子様の健康管理にご配慮をお願い致します。感染予防と同じく重要なことは身体の抵抗力を高めることです。十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を摂り、「生活リズムを整える」ことで日々疲れを残さないことが大切です。「抵抗力 UP!」を取り入れた生活を心がけましょう。お子様の健康に関して以下のことを再度お願い致します。

○37. 5度以上の発熱がある・または呼吸器症状がある場合は解熱後24時間が経過し、呼吸器症状が改善傾向となるまでは登園を控えてください。

○園での与薬は医療行為となるためやむを得ずの場合のみとさせていただきます。

初めて服用する薬・座薬・解熱剤、市販薬はお預かりしておりません。

処方の際に朝・夕2回でお願いすると可能な場合もありますのでかかりつけの病院でご相談してみてください。

お子様の健康で気になること、ご相談・ご質問があればいつでもお声かけください。

(子ロバ保育園 看護師 二島 真由美)

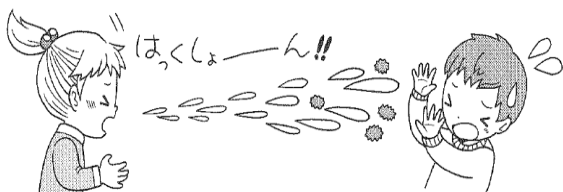


## ほけんニュース

### せきエチケットとマスクのつけ方

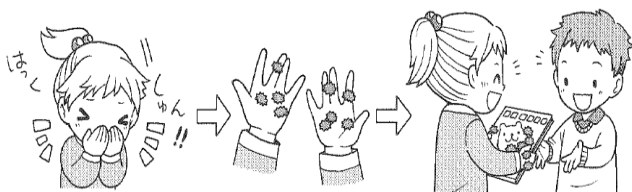
かぜやインフルエンザの季節です。感染症を広げないために、せきエチケットとマスクのつけ方を身につけたいものです。また、マスクは、これからの季節は花粉症対策でも使用する機会が増えます。正しくつけられるようにしておきましょう。

#### せきやくしゃみをする時……



インフルエンザやかぜにかかった人がマスクをつけずにせきやくしゃみをする時、菌やウイルスが外に飛び出すため、そばにいる人に感染させてしまう可能性があります。

#### せきやくしゃみを手で覆ってしまうと……



せきやくしゃみが出る時に手で覆ってしまうと、手のひらにウイルスや細菌がつかれます。手を洗わずにその手で、いろいろなところに触れてしまうと、そこに菌を付着させ、それを触ったほかの人に感染させてしまう可能性があります。

### 身につけたい せきエチケット

ほかの人に、かぜやインフルエンザなどの感染症を広げないためにもせきエチケットが大切です。



マスクを着用します



ティッシュペーパーやハンカチなどで覆います。



上着のそでの内側で覆います。

#### 注意事項

ティッシュペーパーは、すぐにごみ箱に捨てます。使用したティッシュペーパーには、菌がついているので、その後は石けんできれいに手を洗しましょう。

### マスクの正しいつけ方&外し方



マスクを鼻に当てる

ひもを耳にかける

すき間がないようにとのえる

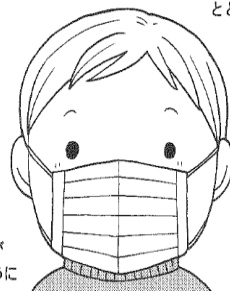
#### 外す時は



ひもを持って、外します。



ひもを持って、ごみ箱に捨てます。



鼻をきちんと覆う

すき間がないように

あごを覆う