

ほけんだより



担当: 高野、高橋

正しいうがい・手洗いで"かぜ"予防!!!

正しいうがい・手洗いをすることでばい菌が逃げていき、かぜや感染症の予防ができます。うがいは口の中せのどに付いたウイルスや細菌を減らしてくる効果が期待でき、のどの乾燥も防いでくれます。

ブクブクうがいを1、2回した後、約15秒間のガラガラうがいを2、3回しましょう。しっかり上を向くことがポイントです。

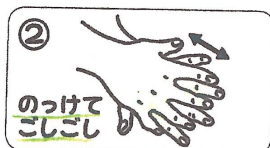
病気の予防のためにも習慣づけていくことが大切です。あうちでも声をかけて一緒に行ってみてください☆



うがい
できない
小学生以下
(お茶や水を
飲み、のどを
うるおすだけでも
予防に効果的です。)



① せつけんをつけて、手のひらをこすり合わせます。



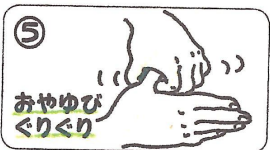
② 手の甲に手のひらを重ねてこすります。手を入れ替えて反対側の手の甲もこすりましょう。



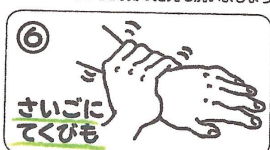
③ 手のひらに指先を載せて、クルクルとつめの間を洗います。反対側の指先も洗いましょう。



④ 両手を組み合わせて、指の間同士をこすり合わせて洗います。



⑤ 親指を握って、グルグルして洗います。反対側の親指も洗いましょう。



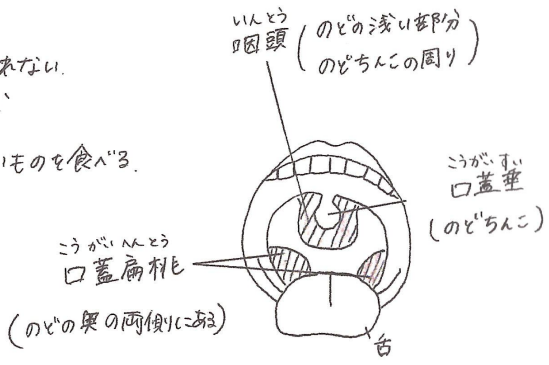
⑥ 手首を握って洗います。反対側の手首も洗いましょう。

咽頭炎・扁桃炎

症状
・つばを飲み込むだけで痛く食べられない。
・発熱、咳や鼻水などのかぜ症状

⇒ やわらかくてのど越しや消化の良いものを食べる。
水分補給をしっかりとる。

❁ 早めに病院へ行きましょう❁



インフルエンザ

症状
・突然、高熱が出る。
・全身倦怠感、筋肉や関節の痛み
・食欲不振

※ 出席停止: 発症5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで

※ 卵アレルギーがある場合、お茶や水を飲むことができません。医師に相談しましょう。

登園許可証明書の提出が必要です。



流行性嘔吐下痢症

症状
・突然の嘔吐から始まりやや遅れて下痢になる。
・下痢は黄緑色、は強い臭いがして白っぽい。
・発熱を伴い脱水になりやすい。

⇒ ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどにより発症する。

登園許可証明書の提出が必要です。



おたふくかぜ

症状
・筋肉痛、食欲不振、頭痛、寒気、発熱。
・耳の下からあごにかけて腫れる → 1週間前後でくもる腫れていく部分を冷やす。
水分補給をす。
その後、1週間おのどを避けて消化の良いものにする。

※ 耳の下へあごの腫れが出た後、5日経過するまで出席停止。

登園許可証明書の提出が必要です。

・潜伏期間: 14~24日。
・飛沫により感染する。



☆ 2021年もあと1ヶ月となりました。マスク着用や手指消毒のご協力ありがとうございます。引き続き感染対策をしっかりと、12月も元気に登園しましょう。