



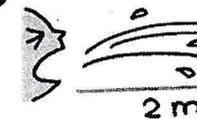
冷たい風が強くなってきて、冬の訪れに今年のカレンダーを見てみると、残り1枚であることに1年が経つのが早く感じます。乾燥した空気と共に、せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。規則正しい生活で体を守り、基本的な感染症予防として、帰宅時や食前の手洗い・うがいで風邪を防ぎましょう。

## 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。



### 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。

### 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、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、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

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!**

## せきが出る ときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

### 日中は

せきエチケットを守る



### マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



### マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さええます。

### 夜は

上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

保育園付近の小学校でも、インフルエンザ感染による学級閉鎖の連絡がありました。ご家族内でも感染症に罹患された場合、感染しやすい期間（8月のほけんだより・入園のしおり：子どものかかりやすい感染症参照）の送迎時は、門前での園児引き受け・引き渡しとなりますので、園までお知らせ・ご相談くださいますよう、ご協力よろしくをお願いします。

## おう吐で汚れた服も消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節になりました。園では、お子さんがおう吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

### ① 手袋とマスクをつける

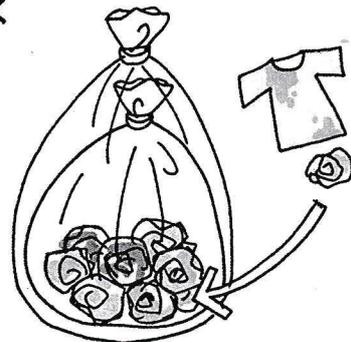
素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

### ② 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

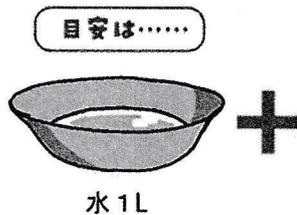
### ③ 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



### ④ 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。



目安は……



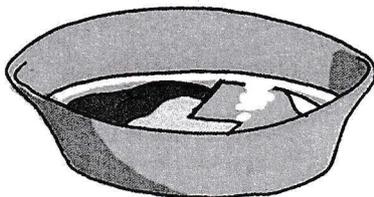
消毒薬原液  
ペットボトルの  
キャップ4杯

(製品濃度6%の場合)

**注意！** 色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

### ⑤ 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

### ⑥ ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

### ⑦ 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。

## 11月の感染症罹患患者数

・溶連菌感染症	5名
・新型コロナウイルス	1名
・インフルエンザウイルス	3名
・アデノウイルス	1名



## 12月の保健行事

4日(月)	身体測定	0・1・2歳児
7日(木)	身体測定	3・4・5歳児