

# ほけんだより

令和4年11月  
子ども園めばえ



昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。加湿と換気をしながら体調管理には十分気を付けていきましょう。

## 風邪をひかないためには、何をしますか？



風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれています。インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を **保温** する

体を冷やすと風邪を引きやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。



室内を **保湿** する



空気が乾燥するとウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を **保護** する



保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事に気を配り、健康を守りましょう。

吐いた！ しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう



### ① 処理に必要なものを準備する

まず、**換気**します。**消毒液**や**ペーパータオル**、**布や雑巾**（捨てるもの）を用意し、**使い捨ての手袋**や**マスク**をつけます。

### ② 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで**外から内側に向かってふき取り**、**ごみ袋は二重**に密封して捨てます。

### ③ 消毒した後、水拭きする

吐いたもので汚れたところを、**消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取り**ます。その後、**水拭き**で**消毒液もふき取り**ます。

### ④ よく手を洗う

使い捨ての**手袋**や**マスク**も**ポリ袋に密封**して捨て、**手をよく洗い**ましょう。

#### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



#### 汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



### ◇感染症予防対策の取り組み◇

これまでも感染症予防対策として、空気清浄機、Airdogの導入、室内や玩具の消毒など取り組んでいますが、今回、Co2濃度測定器とミストガンでの消毒器を導入し、より一層感染予防に努めています。

