

12月 ほけんだより

令和4年12月号

おおぶち そよ風こども園

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また、感染症も流行しやすい時期です。12月は、子どもたちにとっては、クリスマスやもちつき会、そしてお家の人と沢山一緒に過ごせる冬休みとお楽しみがいっぱいな一ヶ月ですね。手洗い・うがいを習慣づけ、体調管理には十分気を付けて過ごしていきましょう。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

チェック！
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける



どうやって感染するの？

- ① 接触感染
- ② 飛沫感染
- ③ 空気感染

① 接触感染

発病者に接触することで感染

病原性大腸菌・サルモネラ菌
腸炎ピブリオ・カンピロバクター菌・ボツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症）など

手洗いで高い予防効果

② 飛沫感染

くしゃみや咳などで飛び散った唾液から感染

咽頭結膜熱（プール熱）
インフルエンザ・りんご病
おたふくかぜ など



うがいで高い予防効果

③ 空気感染

くしゃみ、咳などで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

RS・水ぼうそう・結核・はしかなど

コロナ・インフルエンザ等は、予防接種をする事で、感染の予防になります。



こども園でも手洗い・うがいを丁寧にやっています。