



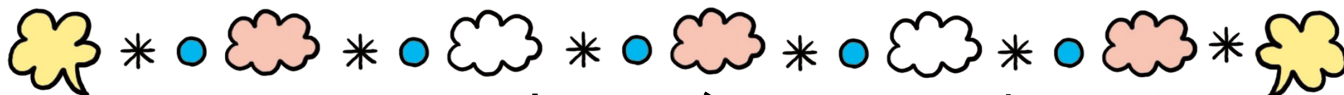
ほけんだより

2月号



令和3年2月
どりーむ保育園

気温が下がったり上がったり、寒暖差が大きく安定しない気候が続いています。空気の乾燥も相まって咽頭からの感染リスクが非常に高い状態となっていました。新型コロナウイルスをはじめとし、インフルエンザ等他感染症にはより一層注意が必要です。すでに感染予防対策については、周知していることとは思いますが、ご家庭でも、改めて感染予防対策について見直してみましょう



コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



マスクをつけよう

冬は様々な感染症が流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接接触の機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

【質問】咳・くしゃみでウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？

【答え】2メートルくらい。何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

【質問】せきエチケットって？

【答え】せき、くしゃみをするときは、人から顔をそむける。マスクをしていないときは、口や鼻をふさぎましょう。手のひらで受けしまうと、触ったものに、ばい菌を広げてしまうので、すぐに洗うこと。腕で押さえるのも正解です。

※咳が出ている時には、マスクを装着できる年齢の子には、マスク装着をおねがいすることがあります。(たんぽぽ・さくら組) また、食事時中や、お昼寝の時などディスタンスをとることがあります。咳エチケットへのご理解とご協力をお願いします。