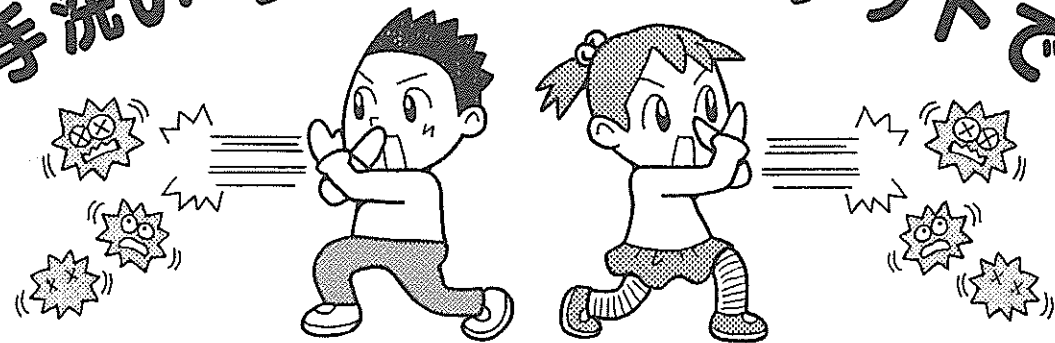


# ほけんニュース

たいらほいくえん

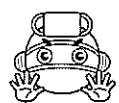
## 今すぐできる予防の基本!

# 手洗い・うがい・せきエチケットで



## かぜとインフルエンザを予防しよう!

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。こうした感染症にできるだけかからないようにするために、日ごろから予防を心がけておきましょう。



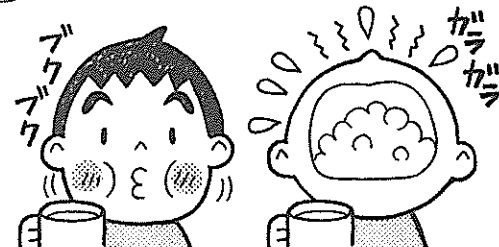
### 対策①：手洗い



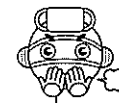
予防の基本はまず、手洗いです。手は、いろいろなものに触れる機会があります。外から帰った時、トイレの後、食事の前を中心にして石けんできちんと手を洗いましょう。指と指の間、手のひら、手の甲、親指、指先とつめ、手首を洗い、流水で丁寧に洗い流します。最後にきれいなタオルなどでふきましょ



### 対策②：うがい



うがいは、口の中を清潔にして、適度に湿り気を与えるといった効果があります。外から帰った時、のどに不快感がある時、食後には、「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがいを両方とも行いましょう。「ガラガラ」うがいは15秒ぐらい行います。



### 対策③：せきエチケット

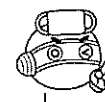


くしゃみやせきが出る時には、手やティッシュペーパー、ハンカチなどで押さえたり、マスクをしたりしましょう。手で押さえた時には石けんで手を洗いましょう。マスクをすることで、家族や友だちなどへうつしてしまうことを防ぐことができます。せきやくしゃみが出たら早めにマスクをしましょう。また、マスクは乾燥した空気から口や鼻、のどを守ってくれる役割もありますので、上手に活用しましょう。

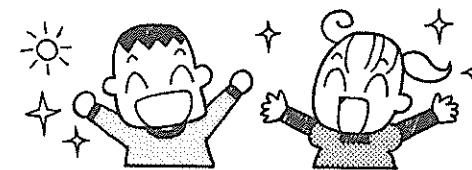


### せきやくしゃみはどれぐらい飛ぶのでしょうか?

かぜやインフルエンザなどにかかった人のせきやくしゃみの飛まつ(しぶき)には、ウイルスが含まれています。これを吸い込んでうつる場合があります。しかし、飛まつは水分を含んでいるので、1m前後でほとんどが落下してしまうといわれています。2mぐらい間をあけると飛まつによる感染を受けにくくなるともいわれています。また、くしゃみには、数万から数十万個の飛まつが含まれていて、2~3mも飛ぶというデータもあります。そのため、感染している人はマスクをすることが大切です。



### 生活リズム・食事にも気をつけよう



かぜやインフルエンザを予防するためには、生活リズムをととのえ、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。早起き早寝をして、元気に外で遊び、栄養バランスのよい食事をして、かぜに負けない体づくりを心がけましょう。

### 平保育園病欠状況

11月15日(月)から11月24日(水)までの病欠人数は14名です。その内嘔吐、下痢の症状のある人が0名、熱のある人が11名です。