

# ほけんだより ③



なかいず認定こども園  
看護師 飯田志美  
2021. 1. 15

※こども園で配布した  
おたよりです。  
感染症予防に役立つ情  
報ですので、参考にして  
ください。

新しい年が始まりました！今年もどうぞよろしくお祈りします。新型コロナに振り回されている時代となってしまいましたが、そんな中でも元気なこどもたちに笑顔と勇気をもたらしています。色々と我慢しなければいけない時期ですが、皆様が心身ともに健康で過ごせますように力を合わせて乗り切りましょう。

新型コロナウイルスは、まだまだ終息の兆しが見えていません。市内でも感染者が増えており、いつ誰がかかってもおかしくないと  
思います。インフルエンザなどと同じで、予防対策していても罹っ  
てしまう…という事もあると思いますが、その場合大事なのは拡げ  
ない努力をすることではないでしょうか。  
園でもしっかり対策を取りながらも、試行錯誤しながらの活動が続  
いています。  
感染症を拡げないためにも、引き続きご家庭でも積極的な取り組み  
をお願いします。

## 感染症を予防する生活習慣

### ① 手洗い

外出後・トイレ後・食事前・調理前には、石鹸を使って手のひらや指先・指の間・爪の中をよく洗い、1分間流水ですすぎます。手を拭くタオルもこまめに交換しましょう。



### ② 消毒液の活用

携帯用スプレーなどを持参して、外出先での買い物後やトイレの後などこまめに消毒ができると、ウイルスの数がグンと減ると思います。また、車内で何かを口にする前に、手の消毒ができるといいですね。

### ③ のどをうるおす

のどや鼻の中が乾燥していると、ウイルスが付きやすくなります。外出後のうがいや室内の加湿、こまめに水分補給も身体のうるおいにつながりますよ。

### ④ マスクをする

新型コロナウイルス対策では、マスクが必須です。中でも、不織布マスクのウイルス対応タイプのは、飛沫によるウイルス飛散の非透過率が高いといわれています。幼児組さんはマスクをする習慣がつかきましたが、自分の予防はもちろん、他者にうつさないという事もつなげて考えられるといいですね。



### ⑤ 乾燥させない・室内の換気

冬場のウイルスは乾燥が大好き！ですが、湿度が保たれていると、活発に活動できなくなります。加湿器なども利用しながら部屋の中の湿度管理と、室内の空気を入れ替えるため、こまめな換気が大切です。

### ⑥ 人ごみを避ける

最近では外出を我慢されているご家族も多いかと思いますが。出かける時は、出来るだけ空いてる時間帯を選んだりして、人ごみを避ける様にしてください。コロナ対策では、家族以外の人との会食も避ける様にしましょう。



### ⑦ 免疫力を高めよう

菌やウイルスが体の中に入ってきて、その体の免疫力が強ければ、入ってきた異物をやっつけてしまうので発症しません。免疫力を高め、病気に負けない身体にしたいですね。

#### 免疫力を高める食べもの10選

にんにく（抗酸化作用）・納豆（アミノ酸）  
ヨーグルト（腸内環境改善）・バナナ（食物繊維）  
にんじん（ビタミンA）・レバー（ミネラル）  
きのこ（整腸作用）・海藻（免疫細胞活性化）  
青菜（免疫細胞を守る）・トマト（抗酸化作用）

## 家庭内で感染症の人が出たら…

1人でも家庭内で感染症の人がいると、家族中で感染が広がってしまう…という話をよく聞きます。入院せずに自宅療養する場合は、下記のような工夫をしながらご家庭内でも対策をとって、感染が最小限ですむようにしていけると良いと思います。

- 感染した人は、普段家族が長く過ごしている部屋には出入りしない。寝室も別にする。
- トイレ等共同で使用する場所は、こまめにそうじする。特に感染した人が使用した後は換気をし、除菌シートなどを利用して便座・手すり・レバー・蛇口を拭く
- タオルは、感染した人とは別にする
- 看病する人は必ずマスクを着用し、感染した人のいる部屋を出入りするたびに手洗い・うがい・消毒を行う
- 部屋全体を定期的に換気する。家全体もこまめな換気を行う。
- 感染者が回復後、使用した部屋の室内を念入りにふき取る。布団も天日干しするのが望ましい。
- 新型コロナウイルスが陽性で症状がある場合、接する家族は眼粘膜からの感染を防ぐため、ゴーグルもするとよいでしょう。

## 園からのお願い

園児や保護者の方が、新型コロナウイルスの検査で陽性または濃厚接触者になった場合、園での感染を拡げないためにも、早めに園までご連絡をお願いします。