



# ほけんだより No. 12



令和7年12月5日  
すみれ保育園

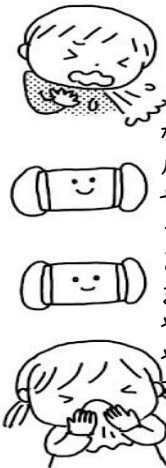
年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。先日、お知らせしたように、園では全学年を通じてインフルエンザの罹患者も増えています。こどもたちにとっては、作品展やクリスマスとお楽しみがいっぱいの月です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

## 今月の目標:咳エチケットを心がけましょう～感染症予防～

- ・咳エチケットの意味を知り、感染症の予防に努めよう
- ・鼻水が出た時はかむ習慣を身につけよう

### せきエチケットについて

せきエチケットは、ウイルスを人に移さないという意識が大事です。せきによるウイルスの飛沫は2～3mと言われています。せきがでる場合は人混みを出歩かないようにしたいものですが、やむを得ず外出するときはマスクをしてウイルスの拡散を防ぎましょう。マスクをしていないときはティッシュやハンカチで口と鼻を覆います。使ったマスクやティッシュは蓋のあるごみ箱に捨て、手も石鹸でよく洗いましょう。



### 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



### うがい・手洗い

うがいは、口の中やのどに付いたウイルスや細菌を減らしてくれる効果が期待でき、のどの乾燥も防いでくれます。また、ウイルスや細菌を付けたままの手で、鼻や口を触ると感染症にかかります。

園では、遊んだ後やお昼ごはんの前に、必ずうがい・手洗いをしています。ガラガラとうがいをしたり、せっけんできれいに手を洗ったりして、ばい菌をやっつけています。

病気予防のためにも、習慣づけていくことが大切です。おうちでも声をかけて、いっしょにやってみてください。



### 換気をしよう

暖房を入れる機会が多くなりはじめました。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に1度は窓をあけ、新鮮な空気と入れ換えましょう。