



2021年11月1日
こぐま保育園
ほけん室

冬の寒さを感じる季節となりました。インフルエンザやノロウィルスなど、冬は感染症が流行りやすくなります。園においてもこまめな喚起をおこない、感染症から子どもたちを守ることができるよう気をつけていきたいと思ひます。引きつづき手洗い、うがいを心がけていきましょう。

新方法!! うがい

かぜのばい菌は、手のほかに喉にもたくさんついていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。お茶のうがいもお勧めです。

少ない水で飛び散らないように注意して行う。

ブクブクうがいはしっかり口を閉じて

ガラガラうがいは「お」の口で行い、イラストのようにしぶきは飛ばさない。

吐き出すときは、低いところからゆっくり行いましょう。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・下着を着て、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の喚起をして、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動する。



~ 10月の感染症 ~

突発性発疹	3名
手足口病	1名

~ 11月の予定 ~

2日(火) 身体計測	うみ・かぜ
5日(金) 身体計測	もり・にじ
10日(水) 身体計測	やま・そら
17日(水) 内科健診	にじ・もり

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に担任または保健室に、お申し出ください。

