



ほけんだより 4・5月号



令和4年5月1日
虹の丘保育園

さわやかな風が吹く、気持ちの良い毎日です。外あそびの機会も増えます。4月から張り詰めていた気持ちが少しゆるんで、けがをしたり体調を崩したりしやすくなる季節です。行動や体調を注意深く見守って下さい。



✂️ 新型コロナの! ✂️ インフルエンザの! ✂️ かぜの! ✂️

ウイルス対策には **手洗い** が大切です!

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。
手を洗う前に手に付いたウイルスを100万個として見ていくと……

1

流水でよく洗う



流水で15秒手を洗うだけで、手に残るウイルスの数は約1万個になります。

2

泡立てた石けんで手をもみ洗う



普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでなくても大丈夫。

3

しっかりすすいで、清潔なタオルでふく



最後は流水でしっかりすすぎます。

「30秒のもみ洗い+流水すすぎ」でウイルスは数百個、「10秒のもみ洗い+流水すすぎ」を2回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。

感染予防に消毒、どこまで必要?



消毒のしすぎは、病原体だけでなく、健康な体の細胞にもダメージがおよびます。どんなときに消毒するのが効果的か知っておきましょう。



絶対消毒!

吐いた物 下痢のうんち

吐いた物や下痢のうんちには病原体が含まれている可能性があります。これらが付いた床やトイレなどは塩素系消毒液を使って消毒しましょう。

消毒しておくと安心

家族が感染症にかかっているときは、みんなが触るドアノブやスイッチを、消毒用アルコールや塩素系消毒液などで消毒すると安心です。

手を洗えないときはアルコール消毒を

アルコール消毒は、手が洗えないときに、手洗いの代わりにするもの。石けんと水道水でしっかり手を洗えたら、アルコール消毒は必要ありません。