

12がつのほけんだより



冬の感染症を予防しましょう

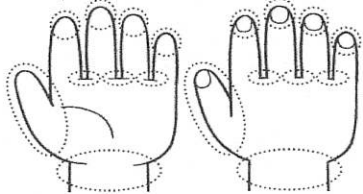
感染症予防のための その1

手洗い うがい で予防しよう

【手洗い】

手には目には見えない細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前、トイレの後は特に石けんでいねいに洗いましょう。洗い残しの多いところに注意して洗いましょう。

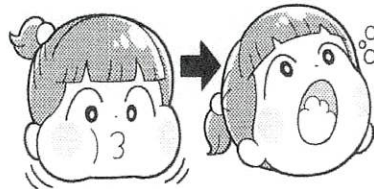
洗い残しの多いところ



【うがい】

外遊びの後や人で混雑した場所から帰った時などにうがいをします。まずは、ブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2〜3回繰り返します。

ブクブクうがい→ガラガラうがい



感染症予防のための その2

かぜ に負けない体づくり

元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスの良い食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。

早起き早寝



3食を食べる



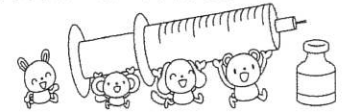
体を動かす



令和5年度 12月 江上保育園 ほけんだより

感染症予防のための その3

予防接種 で予防しよう



インフルエンザにはワクチンがあります。13歳未満は2回、13歳以上は1回接種が基本です。感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や発症した後の重症化を予防する効果があります。予防効果が期待できるのは、接種が終わってから2週後から5ヶ月程度と考えられています。流行期の前に予防接種を受けておくと良いでしょう。



インフルエンザにかかってしまったら…

インフルエンザにかかってしまったら、「発症後5日が経過している」「解熱後3日が経過している」の条件を満たすまでは登園を控えます。日数を数える時は、発症日は含まず、翌日から発症1日目と数えます。下の表でご確認ください。

	発症日(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	園・所	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能	
発症後3日目に解熱した場合	園・所	発熱		解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能

ほけんニュース12月号 ©少年写真新聞社2023年



内科健診・歯科健診のご案内



内科健診

12月18日(水)13:30~きく・さくら・もも組

12月20日(金) 9:00~ひな・ひばり1・2組

歯科健診

12月19日(木)10:30~ 全クラス