

12がつのほけんだより



令和7年度 12月 江上保育園 ほけんだより

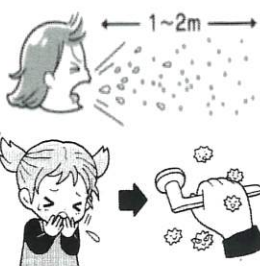
風邪症状のある子ども
さんが増えています



こんな症状の時は・・・

せきエチケット を身につけましょう

せきエチケットとは、くしゃみの飛沫(しぶき)による感染症を防止する方法の一つです。せきやくしゃみが出た時に、飛沫が飛び散る範囲は、1～2mと言われています。また、せきを手でおさえると、ドアノブなどに病原体が付着して、他の人にうつす可能性があります。感染症の流行を防ぐためにも日頃からのせきエチケットを心がけましょう



せきエチケット

せきが出ている時は
マスクをする。



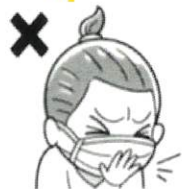
ティッシュペーパーや
ハンカチで鼻や口を
覆う。



何も無い時は、袖で
鼻や口を覆う。



せきエチケットの時の注意点



マスクの表面に
触らない



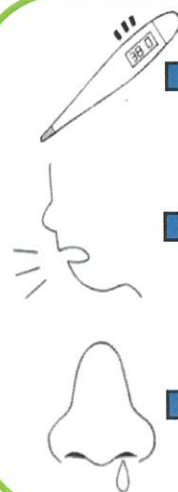
せきやくしゃみを
手で覆わない



マスクを触ったり、
鼻をかんだりした
後は石けん
を使い、手を洗う。



マスクを捨てる時は、
ひもを持って
ゴミ箱へ。



高温でも元気であれば、解熱剤を使って無理に熱を下げる必要はありませんが、つらそうな時は、症状をやわらげるために使用しましょう。顔色が悪い時や元気がなくぐったりしている時は、すぐに医療機関を受診しましょう。

水分を多めに与え、部屋の加湿を心がけます。鼻水が原因でせきが出ている場合もあるため、鼻水を吸い取ることが効果的なこともあります。呼吸が苦しそうな時や、せきがひどくて眠れない時は医療機関を受診しましょう。

入浴中や入浴直後は、鼻の通りがよくなります。鼻水吸い取り器を使って取ったり、鼻をかんだりさせましょう。ねばねばした黄色や緑の鼻水が出て、鼻が詰まり、鼻呼吸できないときは医療機関を受診しましょう。



手洗い・うがいは かぜ予防の基本です！！

感染症を予防するには、手洗いとうがいが重要です。手洗いは、石けんをつけて洗い残しがないように丁寧に洗いましょう。うがいは、ブクブクうがいで口の中をきれいにした後、ガラガラうがいで、のどの奥の汚れを取り除きます。



内科健診のご案内



12月3日(水)13:30～ひばり1・もも・さくら組
12月10日(水) 13:30～ひばり2・ひな・きく組

お子様の健康について気になることがあれば園医に
相談しますので、担任へお伝えください。

歯科健診は1月22日(水)を予定しています。