

すくすくだより

2020年5月号



ゴールデンウィーク中ですが、例年と違い新型コロナウイルス感染拡大による行動自粛のため家庭内で過ごすことが多くストレスが溜まっているのではないかと思います。また、進級・入園で環境変化のため風邪などで体調をくずすこともあったのではないのでしょうか。いつも元気に過ごしたいですね。

感染は、どのようにして広がるの？



感染は、病原体がどのような経路で体内に入っていくか（感染経路）により、空気感染、飛沫感染、接触感染の3つの感染経路があります。今回は、飛沫感染、接触感染についてお話しします。

飛沫感染：咳やくしゃみなどによって飛び散る飛沫（しぶき）に含まれる病原体が、口や鼻から直接体内に入り感染する

接触感染：病原体の付着した手などで口や鼻、目などに触れることにより病原体が体内に入り感染する

飛沫感染対策

咳エチケット（咳やくしゃみがでる時）

1. マスクをつける
2. ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う
3. 上着の内側や袖（そで）で覆う

マスクは、飛沫をまき散らすのを防止します。他にも、病原体のついた自分の手から鼻と口を守ります。

*咳やくしゃみの時、手で口を覆わないこと。病原が手につく ⇒ 接触感染へつながります

マスク使用中の注意点

- ① 口と鼻をしっかりと覆う
- ② マスクの外側は触らない（病原体が付いている）
- ③ マスクを下顎に移動させない
- ④ マスクの着脱時は、ゴムひもを持つ
- ⑤ マスク装着前、着脱後、マスクの外側に触れた時は、手洗いする



接触感染対策

手洗い

感染予防には、一番重要



1. 石けんを使い、十分にこすり洗いし、流水で洗い流す



* 指先、親指は洗い残しやすい部位です。意識して洗いましょう。

* こすり洗いは30秒を目安に行いましょう。

* 石鹸成分が残ると肌荒れを起こします。しっかりと洗い流しましょう。

2. 手の水分をしっかりとふき取る

* タオルの共用は出来るだけ避けましょう。

拭き清掃（1日1回以上行いましょう）

ドアノブ、電気のスイッチ、トイレのレバー、リモコンなど・・・普段、多く触れるところは、アルコールや次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒液で拭きましょう。

* 次亜塩素酸ナトリウムは、金属を腐食させる場合があります。

最後にしっかりと水拭きしましょう。

電化製品は、使用できない場合も

あります。確認をお願いします。



5月の健診のお知らせ

「新型コロナウイルス感染症愛知県緊急事態宣言」の発令に伴い、健診の実施を延期しています。

再開する際にはホームページでお知らせしますのでご覧ください、下記までお問い合わせください。

【担当】保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぴ」内）

こども保健課
【電話】39-9160

免疫力が高いと病気になりにくいと言われます。「笑い」は免疫力を高めると言われています。笑えないよという人は「作り笑顔」でも効果が有ると言われています。新型コロナ感染拡大で不安や自粛によりストレスがあると思いますが、意識して笑ってみましょう。

健康な体は、規則正しい生活が重要です。食事、睡眠（早寝・早起き）、適度な運動などです。詳細は、すくすくだより4月号で紹介しています。今一度見直してみよう。



豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2020年5月1日 ☎ 25-0528