ほけんだより

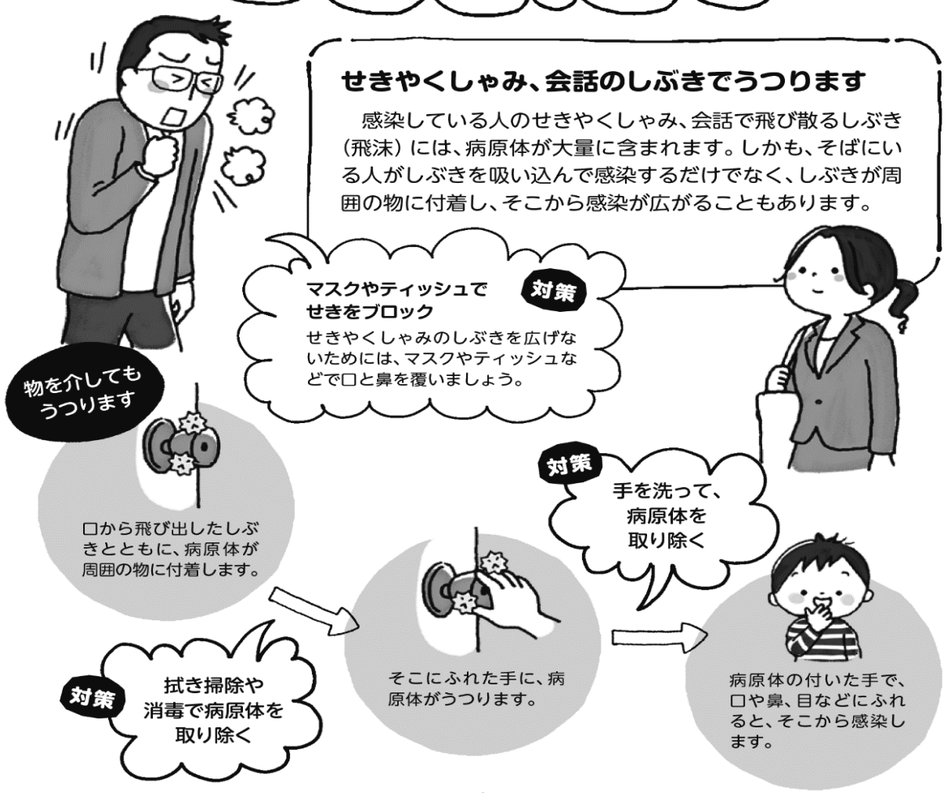
令和２年冬　臨時号
浦安駅前保育園

早いもので、今年も残りわずかとなりました。ここ数日で急激に寒くなり、鼻水や咳など風邪症状のある子どもが増えています。園では手洗い・うがいをこまめに行い、感染症予防を継続しています。ご家庭でもお子様の体調管理に十分な配慮をお願いします。

ウイルスや細菌の通り道をシャットアウト！

せきやくしゃみ、会話のしぶきでうつります

感染している人のせきやくしゃみ、会話で飛び散るしぶき（飛沫）には、病原体が大量に含まれます。しかも、そばにいる人がしぶきを吸い込んで感染するだけでなく、しぶきが周囲の物に付着し、そこから感染が広がることもあります。



対策
マスクやティッシュでせきをブロック
せきやくしゃみのしぶきを広げないためには、マスクやティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

対策
手を洗って、病原体を取り除く

対策
拭き掃除や消毒で病原体を取り除く

手洗いは最も手軽で確実な予防法です

手を介して感染するのを防ぐためには、手洗いがいちばん。帰宅したらお子さんと一緒に、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。最初にふれる水道のハンドルにも病原体が付く可能性があるので、ハンドルをすすぐのも忘れずに。

洗い残しに注意する
手を洗うとき、手のひらと甲をさっとこする程度では不十分。爪の間や手首も洗いましょう。親指も忘れやすいので、反対の手で親指を握ってねじるように洗います。

タオルの共用は避けましょう
手を洗っても、タオルを介してうつることがあります。家族内での感染を防ぐには、タオルを個別使用にしたり、使い捨てのペーパータオルを利用したりする方法も。

感染経路はさまざまです

飛沫感染
感染している人のせきやくしゃみ、会話などで、病原体を含むしぶき（飛沫）が飛び、それをおおむね半径2m内にいる人が吸い込むことで感染します。

接触感染
感染している人とのふれあい（だっこやキス）でうつるほか、病原体が付着している物（ドアノブやスイッチなど）に手でふれ、その手で口、鼻、目などにふれることで、病原体が体内に侵入します。

空気感染
感染している人の口から出たしぶきが乾燥し、病原体だけになって空中を漂います。それを、同じ空間にいる人が吸い込んで感染します。

経口感染
病原体を含む食べ物や飲み物を口にすることで、消化管から感染します。

低温・低湿の冬は風邪ウィルスが大好きな季節です。乾燥が原因の咳もありますが、ウィルス性のものは飛沫感染によって広がります。飛沫感染予防のため、日ごろからご家庭でも咳エチケットの練習をお願いします。

①咳が出る時は
- マスクをする
- 口と鼻を腕で覆う(※手で覆った場合には必ず手を洗う)
- お友達から顔を逸らす

②マスクの衛生的な管理(自身の着脱・保管)

また、上記の図のように、感染経路は飛沫感染だけではありません。様々な予防策が必要になります。症状がある時には受診をする事も大切ですが、無理をせずご家庭で療養し症状を長引かせない事も大切です。