



ほけんだより 11月号

社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりっぷ保育園
2021年11月

日に日に秋が深まってきました。一日の気温差が大きくなり、鼻水や咳の出るお友だちがちらほら見られます。鼻水や咳などの風邪の症状がある時には、家でゆっくり過ごして体をやすめましょう。

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

11月8日は いい歯の日です!

先月6日にはみがき教室があり、歯科衛生士さんからお人形を使って「はみがきしないと虫歯になっちゃうよ。」と楽しく教えてもらいました。今、園では新型コロナウイルス感染予防のため、はみがきをお休みしています。今後の感染状況などをみながら、再開していきたいと思っています。



仕上げみがき、していますか？

しっかり汚れを落とし、虫歯のない元気な歯を守りましょう!



健診のお知らせ

17日(水) 歯科 15時
歯ぶらしを持ってきてください

18日(木) 内科 15時
都合の悪い方は職員に声をかけてください

10月の感染症ありませんでした