



はぐ便り

2020年
2・3月号
【第72号】

こんにちは！2月に入ってから気温差が激しく、体調管理が難しいですね。小さな子どもがいる家庭では、感染症の心配が尽きません。この時期は、ウイルスの活動が活発になるため、感染症が流行しやすくなります。

感染症の発症には①病原体（ウイルスや細菌）②感染経路（飛沫感染、空気感染、接触感染、経口感染）③個体の条件（個人の抵抗力）の3つの要素が必要です。つまり、この3つの要素が揃わないように、対策を立てましょう！



感染症を予防しましょう！



① 病原体への対策



熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤に含まれています）、エタノール消毒液などで消毒するほか、洗浄する、清潔さを保つなど、病原体を増やさない工夫をしましょう。

⚠ エタノール消毒液は、ノロウイルスやロタウイルスには効果がありませんので注意！！

③ 個体の条件



抵抗力をつける・免疫力を上げて保つためにしっかり眠る、バランスの良い食事をきちんと摂る、適度に運動するなど、規則正しく健康的な生活を送りましょう。予防接種は、抵抗力をつける方法の一つです。



笑うことが免疫力UPにつながると言われています☆
家族で笑い合うゆとりを大切にしたいですね。

② 感染経路への対策



感染予防の基本は“手洗い”です。手から病原体を洗い流して、感染を予防しましょう。15秒以上かけて、手のひら→手の甲→指先→爪の間→指の間→親指→手首をしっかりと洗い、流します。「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うくらいの長さがいいですよ。最後にペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。



うがいも大切です。手洗いの後、うがいをしましょう！まず、口全体をゆすぎ、口吐き出します。その後、しっかり上を向いて、「あ〜」や「お〜」と発音しながら、うがいを少なくとも2回行いましょう。



マスクがある方は、マスクをして感染予防、または拡散させないようにしましょう。マスクを着用するときは、隙間なく装着する、タスマまで触らない、一度外したら捨てるなど、正しい使い方で着用しましょう。小さなお子さんは、マスクを上手につけることが難しいので、周りの人が着用を徹底しましょう！

夕から帰ったら手洗い・うがい！！
大人が見本になり、家族みんなの習慣に！

今年度は本号が最終号です。
お読みいただき、ありがとうございました。



ランドセル
歯が抜け貫禄
1年生☆

おはようございます！！

