



ほけんだより

10月号



令和7年9月30日
しらゆり保育園
看護師 奈良



朝晩はすこし涼しくなりましたが、昼間はまだ暑い日も多く、体調を崩しやすい季節です。
手洗いうがいや衣服の調節などをして、体調管理に気をつけていきましょう。

ウイルス、どうやってうつるの？

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき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から目や鼻、口から体に入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

ウイルスがついたものに手で触れると、ウイルスが手につきます。その手で、目や鼻や口を触ると体に入って感染します。



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。

内科検診のおしらせ

10月15日(水)13時から

全園児対象です。

欠席の時は、ご家庭のほうで
やまいりこどもクリニックへ
受診してもらうようになりますので、できるだけ休まないようにしてください。



インフルエンザ

インフルエンザが流行する季節がやってきます。感染すると高熱や頭痛、関節痛などの症状がでて、気管支炎や肺炎、子どもや高齢者は重症化することもあります。

ワクチンは10月以降接種が始まりますので、受けられる人は早めに受けましょう。 コロナウイルスと同様に、換気や手洗い、混雑した場でのマスクの着用などの対策をして予防していきましょう。