

秋の穏やかな気候の変化を楽しむ間もなく、寒さが急加速しています。体が寒さに慣れていないと、体調を崩しやすくなる時期でもあります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な身体作りを心掛けましょう！

ウィルス、どうやってうつる？

ウィ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（飛沫）また、唾液や鼻水に存在します。このウィルスを吸い込んだり、ウィルスの付いた手を介して、鼻や口、目からウィルスが体内に入ることで感染します。



1 ウィ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 ウィルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウィルスが付着したものに手で触ると、ウィルスが手につきます。ただし、手にただけでは感染しません。

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！

手を洗ってウィルスを洗い流そう

ウィ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、せっけんをしつかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

★11月に3~5歳児に対して手洗い指導を行います。6つのポーズを歌に合わせて楽しく覚えます♪

しかたをおぼえよう！



3 おやまのポーズ

ゆびとゆびをはさんで
おやまきつくって
ゆびのあいたきあらあう。



2 かめのポーズ

おやこのかめのよう
てきかさねよう。
てのこうもわすれずにね。



1 おねがいのポーズ

てのひらをあわせてすりすり。
まずはいちばんひらい
とこうからあらあう。



4 おおかみのポーズ

おおかみのよう
つめをたててごしごし。
かくれたばいきんき
あいだそう！



5 バイクのポーズ

バイクのうんてんたいに
おやゆびをぎゅぎゅぎゅ。
くちにはいりやすいゆびだから
よくあらあう。



6 つかまえやのポーズ

てくびをにぎってぐりぐり。
おえかきをしたときは
てくびがよがれやすいよ。

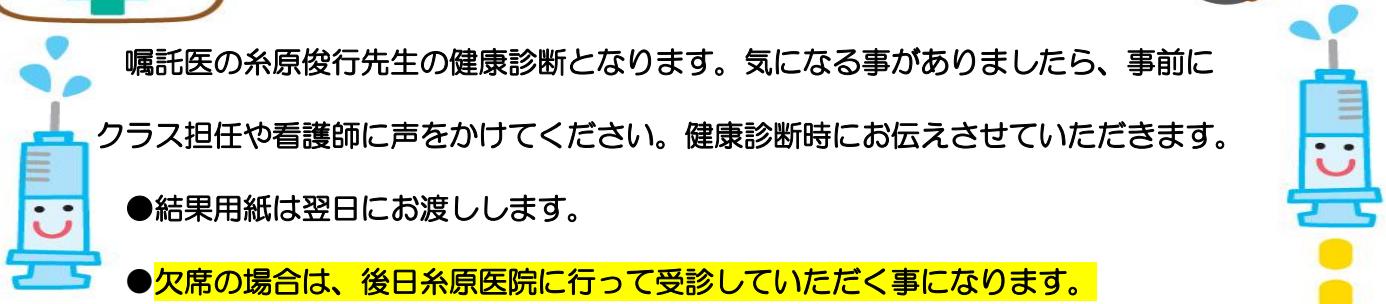
じょうずな
てあらいの



秋季健康診断のお知らせ



嘱託医の糸原俊行先生の健康診断となります。気になる事がありましたら、事前に
クラス担任や看護師に声をかけてください。健康診断時にお伝えさせていただきます。



- 結果用紙は翌日にお渡しします。
- 欠席の場合は、後日糸原医院に行って受診していただく事になります。

11月4日(火) 12:30~ 俊英館第2保育園

11月5日(水) 9:30~ こぐま園→俊英館保育園



◎インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の登園の目安と意見書について◎

咳の風邪、お腹の風邪、インフルエンザなどの感染症も流行しやすい季節となりました。地域では、新型コロナウイルス感染症も発症の報告があります。規則正しい生活で身体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。また早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。この時期特に多いインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の登園の目安のイラストを載せています。

どちらも登園時には医師に書いてもらった意見書が必要です。意見書に記載の感染症と診断されたら保育園まで必ず連絡をお願いいたします。

《新型コロナウイルス感染症》

《インフルエンザ》



| 発症日 | 発症後5日間(出席停止期間) | | | | | 発症後5日を経過 | |
|-------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|----------|-----|
| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
| 発症後 1日目に軽快した場合 | OK | 軽快 | 1日目 | | | | OK |
| 発症後 2日目に軽快した場合 | OK | | 軽快 | 1日目 | | | OK |
| 発症後 3日目に軽快した場合 | OK | | | 軽快 | 1日目 | | OK |
| 発症後 4日目に軽快した場合 | OK | | | | 軽快 | 1日目 | OK |
| 発症後 5日目に軽快した場合 | OK | | | | | 軽快 | 1日目 |

| 発熱 日数 | 発症日 当日 | 発症後 1日 | 発症後 2日 | 発症後 3日 | 発症後 4日 | 発症後 5日 | 発症後 6日 | 発症後 7日 | 発症後 8日 | 発症後 9日 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1日 | OK | | | | | | | | | |
| 2日 | OK | | | | | | | | | |
| 3日 | OK | | | | | | | | | |
| 4日 | OK | | | | | | | | | |
| 5日 | OK | | | | | | | | | |

発熱 解熱 元気 登園OK