

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！

ウイルス、どうやってうつる？

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



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。

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！

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についていても、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。

★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
おやまを つくって
ゆびの あいだを あらおう。

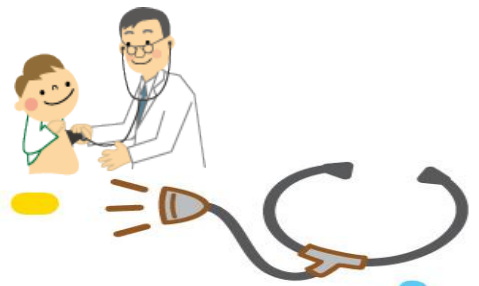
4 おおかみのポーズ
おおかみのように
つめを たたく ごしごし。
かくれた ばいきんを
おいだそう！

5 バイウのポーズ
バイウの ろんぐんみたい
おやゆびを ぎゅぎゅっ！
くちにはいりやすい ゆびだから
よく あらおう。

6 つかまえた！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 よごれやすいよ。

じょうずなてあらいの

秋季健康診断のお知らせ



囑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	7日目
発症後1日目に軽快した場合		軽快	1日目				OK	
発症後2日目に軽快した場合			軽快	1日目			OK	
発症後3日目に軽快した場合				軽快	1日目		OK	
発症後4日目に軽快した場合					軽快	1日目	OK	
発症後5日目に軽快した場合						軽快	1日目	OK

発熱日数	発症日	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



OK

登園OK