

元気いっぱい



感染予防を心がけ、感染拡大を防ぎましょう



～丈夫な体づくりと感染予防について～

○ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう

体の抵抗力を高めるためにも、早寝早起きを行い、3食きちんと食べましょう。

○ 適度な運動をしましょう

適度な運動をすることで、食欲増進や深い睡眠に繋がります。

○ 外出後は手洗い・うがいをしましょう

手洗いは、ウイルスや菌を除去するために有効な方法であり、インフルエンザや新型コロナウイルスに限らず、接触・飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。

○ 外出する際は、マスクを着用しましょう

園児で、継続的な着用が難しい場合は無理せず外すようにしてください。

○ 適度な湿度 (50～60%) を保ちましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜のバリア機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などで適切な湿度を保つことが大切です。

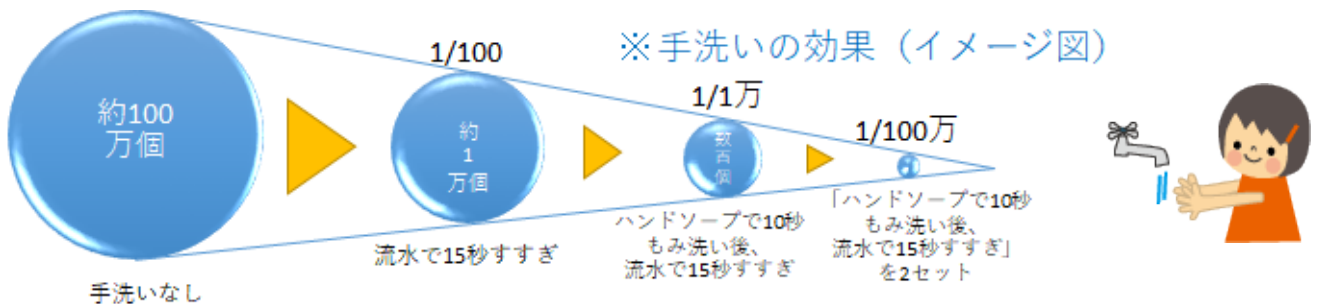
○ 定期的に換気をしましょう

2方向の窓を開け、数分程度の換気を1時間に2回程度実施しましょう。

手洗いの効果

手洗いの物理的な効果により手指に付着したウイルス量は、手洗いなしに比べ100分の1程度に減少すると推定されています。また、ハンドソープ等を利用することで、さらにウイルスを減少させることができます。

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



参考：森功次他：感染症雑誌.80:496-500

効果的なうがいの方法

うがいは、のどの粘膜についた菌やウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いだりする効果があります。ブクブクうがいを1回してから、ガラガラうがいを2～3回ほど繰り返しましょう。

①ブクブクうがい
水で口の中をぶくぶくして吐き出す。



②ガラガラうがい
上を向き、のどの奥まで水が届くようにして、「あー」「うー」と声を出しながらうがいをし、吐き出す。(15秒程度)



～ 教えて看護師さん！手指消毒について (第4回) ～



手指消毒液で手荒れする園児さんがいますが、手指の清潔は手洗いが基本です。汚れた手で消毒をしても消毒効果は少ないと言われています。手が荒れている場合は消毒液の使用を控え、ワセリンやクリーム等で保湿をしましょう。