



# ほけんだより 1月号



2026年1月5日  
認定こども園  
OURS館山  
保健課

明けましておめでとうございます！子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年もうがい・手洗い・せきエチケットで感染予防をしながら元気に過ごしましょう。

## 正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



## せきエチケットを教えましょう

鼻や口を覆わずにせきやくしゃみをすると、  
ウイルスの入った飛沫を拡散することになります。  
マスクをしていないときは、手ではなく、  
ハンカチやティッシュペーパー、何もなければそこで  
口元を覆うことを教えましょう。

※2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。



何もしないでせきやくしゃみをする

せきやくしゃみを手で押さえる



正しくマスクをつけ、口鼻を覆う



ハンカチやティッシュペーパーで  
口鼻を押さえる

使った  
ティッシュ  
ペーパーは  
すぐに  
ゴミ箱へ



そでやひじの内側で口鼻を押さえ  
る

## あう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節になりました。園では、お子さんがおう吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

### ① 手袋とマスクをつける

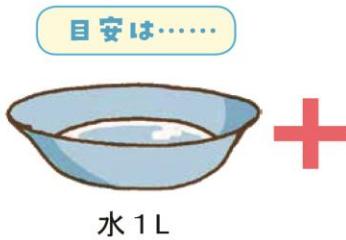
素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

### ② 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

### ④ 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釀方法を守りましょう。



### ③ 汚れを取り除く

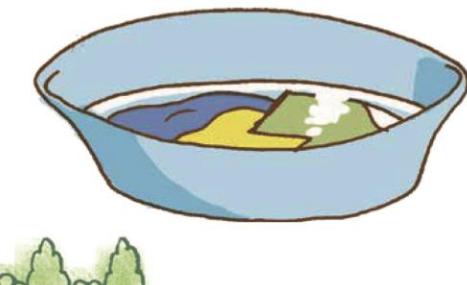
服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



### 注意！ 色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

### ⑤ 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

### ⑥ ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

### ⑦ 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。

タオル回収のお願い！

いつもご協力いただき、ありがとうございます。

園では嘔吐処理の際、古いタオルを使用しています。

ご家庭で不要になったバスタオル・フェイスタオルの収集にご協力をお願いします。

※シーツ・タオルケット・ハンドタオルは対象外です。

お持ちいただいた際には、職員にお渡しください。よろしくお願ひ致します。

