



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切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



1 手をぬらしてせっけんをつける



2 手のひらを洗う



3 手の甲を洗う



4 指先、つめの間を洗う



5 指の間を洗う



6 親指と手のひらをねじり洗い



7 手首を洗う



8 せっけんを流す

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すると、ウイルスのいった飛沫を拡散させることになります。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、何もないければそで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

お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。

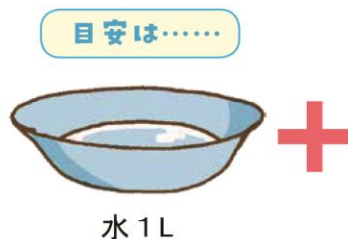
③ 汚れを取り除く

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。

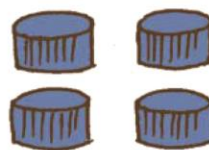


④ 消毒液を作る

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釈方法を守りましょう。



目安は……
水 1L

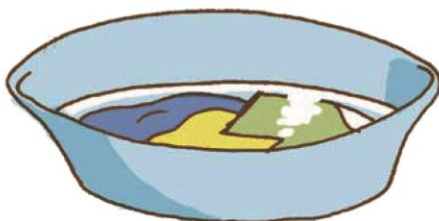


消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ 4 杯
(1 杯 = 5ml)
(製品濃度 6% の場合)

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。よろしくお願い致します。