

ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和7年11月

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節となりました。インフルエンザや感染性胃腸炎といった感染症が流行しやすい季節です。加湿と換気もしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

【手洗いで感染症を予防しよう！】

空気が乾燥して、気温が低くなる時期は、普段より感染症に感染しやすくなります。
感染症予防するには、手洗い・うがいを徹底し、ウイルスを体内に入れないことが大切です。

● 手洗いが必要なとき ●

帰宅したとき



せきやくしゃみを手でおさえたとき



食事の前



鼻をかんだとき



トイレの後



動物をさわった後



よごれた手で口や鼻をさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまう。

石鹸を使って手に付いたウイルスの汚れをしっかりと落とすための、正しい手洗い方法を紹介します。

①水で手をぬらし、石けんをつける



②手のひら同士をこすって洗う



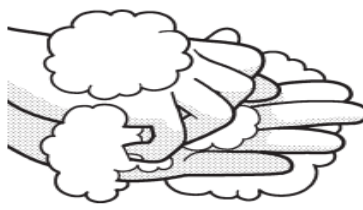
③反対の手のひらで、手のこうをこすって洗う



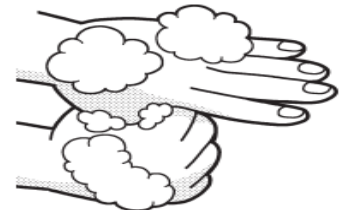
④指と指のあいだを組むようにして洗う



⑤手のひらで、指先やつめをかき回して洗う



⑥手のひらで親指をにぎり、クルクルと回して洗う



⑦手首をにぎり、クルクルと回して洗う



⑧手についた石けんを洗い流す

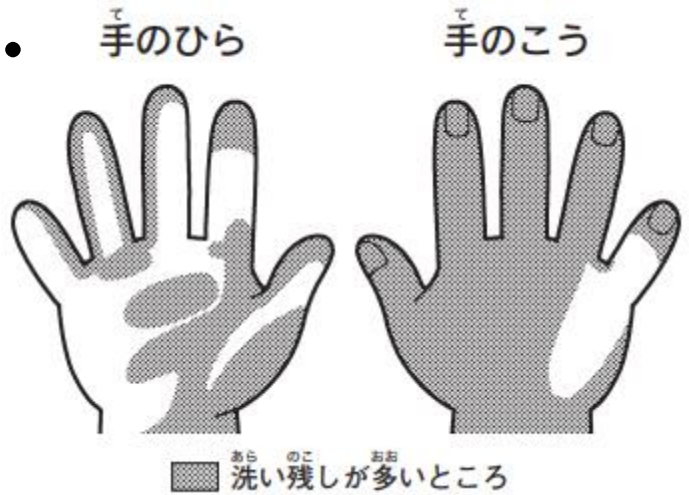


⑨清潔なタオルやハンカチで、水気をふき取る



水でさっと洗うだけだと・・・

手のひらの一部しか洗うことしかできず、
右の図で示した部分に汚れが残ってしまいます。
汚れをしっかりと落とすには、石鹸を使用して、
手の隅々まで洗うことが大切です。



【園内でもインフルエンザが流行しています！！】

トピック インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に注意を

寒さも厳しくなるこれからの時期は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に注意が必要です。昨年度のインフルエンザ感染者報告数の推移のグラフを見ると、2024年43週（10月21日～27日）頃から急増して

いるのがわかります。新型コロナウイルス感染症は、通年にわたって感染者が見られるため、同時感染にも十分な注意が必要です。普段から、手洗いやうがい、マスクの着用などで予防しましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の定点当たり報告数の推移（全国）

