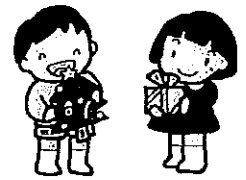
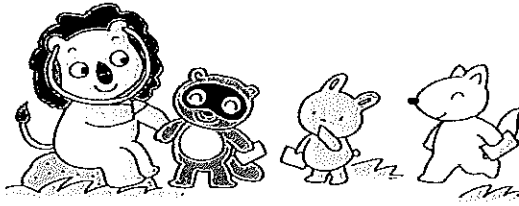


# ほけんだより 12月



2020年12月1日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ



2020年のカレンダーも、最後の一枚になりました。今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い「新しい生活様式」で色々と制限がかかる我慢の生活を強いられてきました。三密を避け、手洗いや咳エチケット、消毒、換気などの効果もあり、例年流行する感染症は、この10年で最少となったそうです。

ただ、11月頃から寒さを感じる日が多くなり、新型コロナの感染者数が急増し、第3波と言われています。今回は、ウイルスや細菌から身を守る家庭で出来る予防法を、再確認し実践していきましょう。

## 【日常生活で出来る予防法】

1. **バランスの良い栄養と十分な睡眠をとる!** → 体力をつけ、抵抗力を高めます。

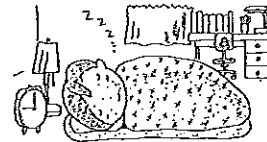
\* 主食・主菜・副菜がそろよう、食材は5つの色を意識しましょう。

\* 睡眠の役割 → 脳とからだを休ませ、成長ホルモンの分泌を促し、傷ついた細胞を修復します。

\* 幼児に必要な睡眠時間 = 約11~12時間

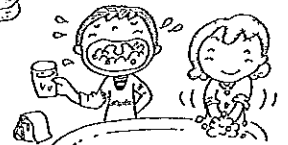


2. **人混みを避ける!** → 病原体であるウイルスを寄せ付けません。



3. **適度な温度・湿度を保つ!** → ウイルスは低温・乾燥を好みます。

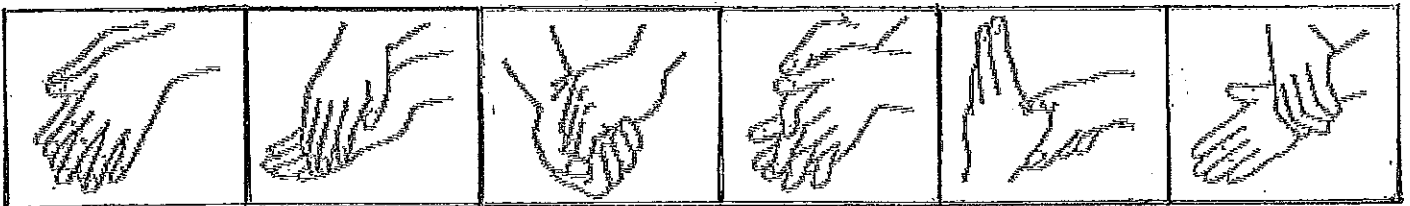
\* 室内の温度は20℃・湿度は50~60% (加湿器や濡れタオルを使用)



4. **手洗いとうがいの励行!** → 手洗いは接触による感染・うがいは喉からの感染を予防します。

● **手洗い**…『きらきら星』の替え歌で手洗いしましょう!

①てのひらあらおう ②てのこうあらおう ③ゆびさき・つめも ④ゆびのあいだも ⑤おやゆびあらおう ⑥てくびもあらおう



\* 流水と石鹸で2回繰り返しましょう。(30秒)

\* 手に汚れが見られない場合は、速乾性手指消毒液を上記の方法で、15秒以上擦りこんでも手洗い同様の効果があります。

● **うがい**…口の中を清潔にし、適度に湿り気を与えます!

\* 外食後や食後に喉の不快感がある時には、『ブクブク』うがいと『ガラガラ』うがい両方おこないましょう。



5. **咳エチケット!** → くしゃみは時速200km・咳は時速300kmで約2m飛びます。

\* マスクの着用をしていない時のくしゃみや咳は、ティッシュやハンカチで覆うか、上着のそでの内側で覆いましょう。



6. **定期的な換気!** → ウイルスの増殖を防ぎます。

\* 2か所以上の窓を開け、1時間に約5分間の換気。または、換気扇を常時回しましょう。

7. **適度な運動とたくさんの笑顔!** → 免疫細胞(NK細胞)の働きが活発になります。

\* 気分がスッキリし、免疫力を下げるストレスが少なくなります。

