



ほけんだより

5月号

あおいこども園
看護師 秋山

5月が始まり、暖かい日が多くなり春を感じられるようになってきました。今年は世界的に新型コロナウイルスの影響で大変な状況ですが、1人1人が感染予防を心がけ、外出自粛を心がけみんなで乗り越えていきましょう。

さあ、^{せかい}世界のみんなで。

手をあらおう。手をつなごう。

手をあらう時間の目安は、20秒以上！右手も左手もゆっくりしていねいにあらおうね。

1. 手をぬらし
2. せっけん^{あわだ}を泡立てよう
3. 手のひらをこすりあわせて
4. あわわ〜
5. つめを手のひらでこすって
6. わっしわっし
7. 親指^{おやゆび}をにぎって
8. 回しながらあらってね

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



風邪症状がある時は

新型コロナウイルスが報告された当初は、子どもや若者は重症化しにくく、高齢者が重症化するケースが多いという報道がありました。しかし、実際には中国や日本の感染者の事例を見る限り、子どもや40歳代以下の比較的若い方でも感染し、重症化します。たしかに、重症化する確率は子どもや若者よりも高齢の方のほうが高いといえます。しかし、1歳未満の乳児で重症化した例や、10歳代で急速に重症化しすぐに人工呼吸器が必要となった例もあり、子どもだから、若いから感染しても大丈夫ということはありません。風邪症状のある時は、ゆっくり休み、急な体調変化に注意し、全身状態の観察をしっかりと行いましょう。