



ほけんだより

5月号

2020年5月
志村さかした保育園

新型コロナウイルスによる感染拡大が心配されるところですが、予防はインフルエンザなどの感染症予防と同じです。感染症予防の3原則は、①感染経路の遮断（手洗い、うがい、マスク）②抵抗力を高める（十分な栄養、睡眠、適度な運動）③感染源の除去（不要な外出を避ける、不要な接触を避ける）です。

感染予防に大切なこと

(1) 手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒

帰宅時やトイレの後、調理の前後、食事前、掃除の後などこまめに手を洗いまし
よう。

(2) 早寝、早起き、朝ごはん！

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。

(3) 適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が手化します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

(4) 換気をする

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間で集団感染が報告されていま
す。1時間に1回換気をしましょう。

(5) 他の人にうつさないために咳エチケット

マスクをしましょう。

さあ、みんなで手をあらおう!!



最後に、うがいを忘れずに！



ウラ面もあります！