

# 感染症対策再確認

何周年、1月〜2月はインフルエンザが流行します。さらに寒さや乾燥でインフルエンザ以外の「カゼ」等も増える時期です。新型コロナウイルス流行以降感染症対策への意識も高まりましたが、もう一度基本を見直しましょう。

2024年になり2週間が過ぎました。学校生活のリズムは整っていますか？  
今年辰(たつ)年です。辰年は「陽の気が豊かいて万物が振動するので、活力旺盛(ゆりえくわせい)になり、大きく成長し、形が整う年」といわれています。エネルギーの強さを感得します。新しいことにチャレンジしてみたいと組んでいることを追求めたり、いろいろな成長がある一年になるといいなと思います。



# ほげんだより

## 手洗い

やはり、基本は手洗いです。  
泡で出るタイプは、手の平にたらし、泡をのせて、  
手根・手の甲・指の関節を洗いましょう。



## こすり洗い

手の平・甲・指のしめ  
などを意識して  
こすり合わせ  
ましょう。  
爪の間は  
指をたたく  
手の平とすりす。

## ねじり洗い

指の親指の  
つけ根は反対  
の手でつまみ  
ねじり洗い  
しましょう。

## 指の間を洗う

指の間は指を  
組んで、水洗い  
をしましょう。

## 寒さで姿勢がよくなる？

人は寒さを感得すると、身体の中心部を保温しようとして、背中を丸めた猫背姿勢になりやすいといわれています。

## 咳エチケット

感染症の中には、咳やくしゃみをしたとき、または会話による飛沫などで「感染」がひろがることもあります。咳エチケットを気をつけることで予防につながるます。

## マスクの着用

毎朝起床後、マスクを  
着用する。  
外出時、人混み、病院など  
に行くときはマスク  
を着用する。

マスクをしていないけど  
咳やくしゃみが出ると  
にはたら

鼻と口をティッシュ  
でカバー  
にかがざら

人から近づかれるとき  
限定的に顔を隠す  
とすらい場合も  
手洗いをしましょう。



「寒い」と言いつつ背中が丸くなる力が入った状態が長く続くと肩こりや姿勢がよくなることあります。



保護者のみなさまへ  
3学期が始まりました(通園)になりました。  
今年もよきお休みをいただきます。  
寒さと乾燥による「カゼ」やインフルエンザなど流行します。時期です。ご家庭でも朝の健康観察にご協力をお願いします。  
その他、お子様の健康に関することご質問がございましたら、お気軽にご相談ください。