



# ほけんだより 11月号



2023年11月6日  
さんいく保育園有明  
看護師 木村

秋も深まり、衣替えの時期になりました。インフルエンザやノロウイルス、アデノウイルスといった感染症が流行しやすい季節でもあります。手洗い・うがいに加え、加湿・換気を行いながら、体調管理には十分気を付けていきましょう。

## ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



### ① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

### ② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染!**

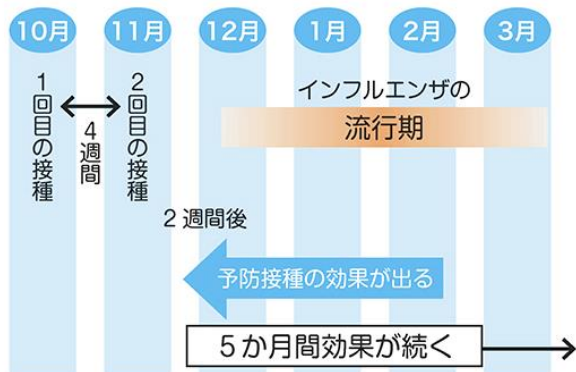
### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

### インフルエンザの 予防接種が始まりました



10月より各医療機関にてインフルエンザの予防接種が始まりました。予防接種の特性を知り、早めに接種を受けましょう。



### 全園児歯科検診のお知らせ

**11月8日(水) 9:30~**

当日は9:00までの登園と、朝食後の歯磨きにご協力お願いします。  
検診結果は全家庭にお配りします。

### 全園児内科健診のお知らせ

**11月16日(木) 8:55~**

当日は8:30までの登園にご協力お願いします。  
健診結果は異常があった際のみお渡しします。