



# ほけんだより5月号



令和5年5月1日  
富山市こども保育課

風薫る爽やかな季節になり、感染症対策を継続しながら、生活リズムの乱れなどで体調を崩さないよう健康管理に留意しましょう。

👏👏 **手洗いの習慣を身につけましょう!** 👏👏

## 手洗いのすすめ

### 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!

※手洗いの効果 (イメージ図)

- 約100万個 (手洗いなし)
- 約1万個 (流水で15秒すすぎ)
- 約100個 (ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ)
- 約1個 (「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2セット)

## 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



### \* 保育園 感染症情報 \*

厚生労働省ホームページより  
(過去3年5月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

年度	①	②	③
令和2年度	突発性発疹	溶連菌感染症	水痘(水ぼうそう)
令和3年度	RSウイルス感染症	感染性胃腸炎	溶連菌感染症
令和4年度	感染性胃腸炎	胃腸炎	RSウイルス感染症

## 予防接種について

予防接種とは、感染症の原因となるウイルスや細菌、または菌が作り出す毒素の力を弱めて予防接種液(ワクチン)をつくり、これを体に接種して、その病気に対する抵抗力(免疫)を作ることを行います。

予防接種の目的は

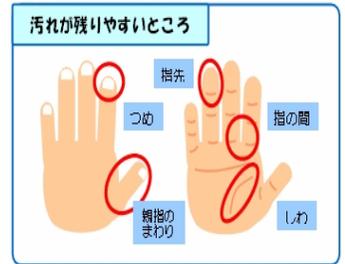
- (1) 自分が感染症に罹らないため
- (2) もし感染症に罹っても症状が軽くてすむため
- (3) まわりの人に感染症をうつさないため



- ※ 予防接種は、接種券が郵送されてから、3か月以内の接種をお勧めします。
- ※ 保育施設においては、チェックリストなどを作成して、子どもの予防接種歴及び罹患歴を把握しています。予防接種を受けられたら、保育施設に報告をお願いいたします。

## ていねいに洗いましょう!

- 手を洗う習慣は就学前に身につけることが大切です。「上手に洗えたね、気持ちいいね」「一緒に、ばい菌退治しよう」など、声をかけましょう。
- 踏み台などを用意し、子どもの背丈と洗面台の高さを合わせる工夫をしましょう。
- お気に入りのタオルなどを用意して、お子さんと楽しく洗いましょう。



## 爪はきれいかな?

- 爪が伸びると、爪と指の間に、ばい菌が繁殖します。また、お友達を傷つけてしまうこともあります。1週間に1回はチェックして、短く切ってあげましょう。

## 新型コロナウイルス感染症が5月8日から2類から5類になります。学校保健安全法施行規則の改正について【予定している改正の概要】

- 新型コロナウイルス感染症を学校保健安全法体系における「第2種感染症」(児童生徒の罹患が多く、学校で流行を広げる可能性が高い感染症)に位置付ける。
- 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準を「発症から5日間経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで」とする。(こども家庭庁成育局成育基盤企画課から)



## ✿ てをあらうときは、いつかな？

1. ほいくしょにきたときや、そとあそびのあと
2. せきやくしゃみ、はなをかんだとき
3. きゅうしょくのまえとあと
4. といれのあと
5. おもちゃや、みんなでつかうものをさわったとき
6. おうちにかえったとき

 ① うでまくりをし、みずで てをぬらします。	 ② せっけんをしっかり あわだてます。	 ③ てのひらをあわせて あらいます。	 ④ てのこうをあらい ます。	 ⑤ ゆびとゆびのあいだ をあらいます。
 ⑥ ゆびさき、つめの なかを、あらいます。	 ⑦ おやゆびをあらい ます。	 ⑧ てくびをあらい ます。	 ⑨ せっけんをながし ます。	 ⑩ たおるで、おさえる ようにふきます。

※ ていねいに あらいましょー！

