

# 11月園だより

肌に触れる風も段々と冷たくなり、秋の深まりを感じますね。  
これから来る冬に向けて、風邪予防についてお知らせします。

## 知っておこう！感染経路と予防法

- ① 接触感染（発病者に接触することで感染）  
病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ヒブリオ・カンピロバクター菌・ボツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症） など  
⇒【予防法】手洗いで高い予防効果があります。
- ② 飛沫感染（くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染）  
咽頭結膜熱（プール熱）・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜ など  
⇒【予防法】うがいで高い予防効果があります。
- ③ 空気感染（くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染）  
水ぼうそう・結核・はしか など  
⇒【予防法】予防接種および感染者近づかないことで予防できます。

また、感染症予防対策の一つとして「うがい・手洗い」は大切です。

### ☆効果的なうがいの方法☆

①ぶくぶくうがいを1回したあと②がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

① ぶくぶくうがい⇒うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出します。

② がらがらうがい⇒うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出します。

（うがい液は水道水でもOKです！）

### ☆効果的な手洗いの方法☆

泡石鹸で手の甲・手のひら・指の間・爪・手首の順に丁寧に洗い、水でよく流します。最後は清潔なタオルで水気を拭き取りましょう。

また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から爪を短く切りましょう。

## 保育園であそぼう

11月の『保育園であそぼう』は試食会です。  
詳細は先月の園だよりをご覧ください。