



# 5月のほけんだより



## 知っておこう！ 感染経路と予防法

子どもたちが集団生活をする中で、感染症は極力避けたい病気です。それぞれの感染経路や効果的な予防法を知ること、子どもたちを感染症から守りましょう。

### どうやって感染するの？

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

#### 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・腸炎ビブリオ・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



#### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染  
新型コロナウイルス・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



#### 空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空气中に浮遊して感染

水ぼうそう・結核・はしか など



- ①手洗い・うがいで高い予防効果 ②予防接種および感染者に近づかないことで予防

### 効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがいは、水道水でもOK。

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、吐き出す。

#### 1歳未満の乳児に

ハチミツをたべさせないで！！

1歳以上の方がハチミツを食べてもボツリヌス症にはかかりませんが、腸内フローラが未発達な1歳未満の乳児では乳児ボツリヌス症にかかる可能性があります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では殺菌できません。

オーガニックなハチミツやマヌカハニーも同様です。

健康食品として広く知られているハチミツですが、



#### つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



# あわあわてあらいのうた



**1 おねがいのポーズ**  
 このひらをあわせてスリスリ。まずはいちばん広いところからしっかりとね。

**2 カメのポーズ**  
 親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。忘れがちな手の甲もきちんと。

**3 お山のポーズ**  
 指と指を組んで三角のお山を作ってゴソゴソ。洗にくい指の間も上手に。

**4 おおかみのポーズ**  
 おおかみのようにつめを立てて、ゴソゴソ。中に隠れたバイ菌を追い出そう。

**5 バイクのポーズ**  
 バイクの運転みたいに、親指をつけ根からぐりぐり。お口に入りやすい指だからね。

**6 つかまえた！のポーズ**  
 手首をにぎってぐりぐり。お絵かき、お勉強で机にあたる手首は意外に汚れる。

10数えるまですすいたら、  
 きれいなタオルでふいて、できあがり！

子どもたちの保健指導で使用しているてあらいのうたです。

「あわあわてあらいのうた」で検索すると動画でも見ることが出来ます  
 ご家庭でも歌いながらてあらい・うがいの習慣をつけてみましょう