



# ほけんだより

令和2年5月 虹のこころ保育園

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。

新型コロナウイルスの影響で4月13日から緊急事態宣言が出され、慣れない生活が続き体調を崩してはいませんか。上手にストレス発散し、生活リズムを崩さないように気をつけながら元気に過ごせるように心がけましょう。

## コロナウイルスとは？

引用:首相官邸HP



これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10~15%(流行期は35%)を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」です。

また、アルコール消毒(70%)などで感染力を失うことが知られています。



## どうやって感染するの？



現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

(1)飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、咳(せき)、つば など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面:屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

(2)接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例:電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど。

## 感染予防に大切なこと

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください

1. 手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒  
帰宅時、トイレの前後、調理の前後、食事前、掃除の後など  
こまめに手洗いをしましょう。



2. 早寝 早起き 朝ごはん  
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めましょう。

3. 適度な湿度を保つ  
空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。  
加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



4. 換気をする  
換気が悪く人が密に集まって過ごすような空間でクラスターが多く発生しています。  
自宅でも最低1時間ごとに5分は換気しましょう。

## 5月のほけん行事

頭髪検査 7日・18日

身体測定

ひまわり、ゆり、ちゅうりっぴ 13日

すみれ、あじさい、よつば 20日

5, 6月に実施していた内科、歯科健診は  
新型コロナウイルスの影響で延期となりました。

日程の目安が付き次第お知らせさせていただきます。