



ほけんだより

2021年11月
沼袋西保育園：看護師

秋風とともに気温が一気に下がり、路肩の木々もすっかり色づきました。今年は急に季節が入れ替わったようで、おもに乳児クラスで発熱やヘルパンギーナなど体調を崩したお子さんが多くみられました。東京都は現在「基本的対策徹底期間」中です。コロナもインフルエンザも寄せ付けないために感染対策は続けていきましょう。

健康観察 お子さんやご家族の体調管理として検温、健康観察を徹底して行い、発熱等、風邪の症状が見られるときは、無理をせずに自宅で休養しましょう。

手指衛生 石けんと流水による30秒以上の手洗い、またはアルコール消毒液を用いた15秒以上の手指消毒を行いましょう。

室内の換気をする
30分に1回は空気の入替えをしましょう。



生活リズムを整える
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、適度な運動をして免疫力を高めましょう!

マスクの着用

ウイルスはわずかな水分を含んだ飛沫とともに空気中に飛び、マスクを着用せずに咳をすると飛沫は、秒速10mで飛び散ります。マスクを正しく着用することで、飛散をある程度抑制できます。使い捨ての不織布マスクは、飛沫を拡散する量も飛沫を吸い込む量も、他のマスクに比べ少ないとされています。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%※2	80%	90%※2
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%※2	60-70%※2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

11月の保健行事

- 4日(木) 身体計測：幼児クラス 5日(金) 身体計測：乳児クラス
- 10日(水) 歯科健診 9:30～ 全クラス対象 / 登園時間のご協力をお願いします
- 11日(木) 0歳児健診 14:30～ 25日(木) 0歳児健診 14:30～