11月　ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和８年１１月１日
梶ヶ谷保育園

朝晩と冷え込む時期に入り、寒さを感じるようになってきました。
子ども達は寒さに負けず、元気いっぱいに過ごしています。
10 月は園でもインフルエンザが流行しました。手洗いうがい、規則正しい生活を心がけ、感染症を予防しましょう。

感染症はどうやってうつるの？

感染経路	どのように感染する？	主な感染症	感染対策
接触感染 	感染している人の手やおもちゃ、ドアノブなどを触り、その手で目や鼻、口を触ることで感染します。	感染性胃腸炎 咽頭結膜熱（プール熱） 流行性角結膜炎	・手洗い ・消毒 ・タオルの共用を避ける
飛沫感染 	咳やくしゃみなどで飛び散ったしぶきを吸い込むことで感染します。 飛び散る範囲は１～２ｍです。	インフルエンザ RS ウイルス 風疹 流行性耳下腺炎	・咳エチケット ・マスクの着用 ・感染している人から２ｍ以上距離を取る
空気感染 	咳やくしゃみのしぶきに含まれている病原体が空気中に長時間ただよい、鼻や口から吸い込むことで体内に入り感染します。同じ室内にいる人は、うつることがあります。	麻しん（はしか） 水痘（水ぼうそう） 結核	・部屋の換気 ・感染している人を隔離する

※感染経路が複数の感染症もあります。

咳エチケット

- ***マスクを着用しましょう。***
  鼻からあごまでを覆い、すき間がないように着用しましょう。 
- ***ティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を覆いましょう。***
  口や鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。 
- ***上着の内側や袖で覆いましょう。*** 

悪い事例

- ***何もせずに咳やくしゃみをする*** 
- ***咳やくしゃみを手でおさえる*** 

咳エチケットは、自分と周りの人を守る大切なマナーです。
人が集まる場所では、特に心がけましょう！

参考：子ども家庭庁、厚生労働省　　イラスト出典：いらすとや