

# ほけんだより5月号



風薫る爽やかな季節になりました。子ども達は新しい環境に少しずつ慣れてきた頃かと思います。ゴールデンウィークもあり家族と過ごす時間も多くなりますが、生活リズムの乱れなどで体調を崩さないよう健康管理に留意しましょう。



## 手洗いの習慣を身につけよう！

手はいろいろなものを触るため、感染症の原因となるウイルスや細菌など病原菌がたくさん付きます。その手で目・鼻・口を触ることで病原菌が体に入って病気になることがあります。感染症から自分を守る方法で、もっとも簡単に効果のある方法が『手洗い』です。

上手な手洗いの習慣を身につけましょう。



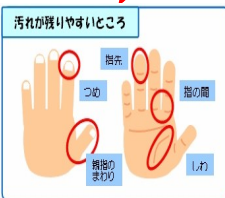
## 上手な手の洗いかた！

30秒以上石けんと流水で洗いましょう



出典：サラヤ（株）

指先・指の間・しわ・爪・親指のまわりをしっかりと洗いましょう



\* タオルやハンカチは、清潔で乾燥したものを使いましょう。



令和6年5月1日  
富山市こども保育課



## 予防接種について

### 令和6年4月からの予防接種が変わりました！

- ① 5種混合ワクチン（4種混合+ヒブ）の接種が追加されました。生後2か月からの乳児が対象となります。既に4種混合ワクチンとヒブワクチンの接種を開始された方は、原則同一のワクチン接種になります。
- ② 新型コロナワクチン接種（公費）での接種が2024年3月で終了し、4月以降は任意接種となります。



### 麻疹（はしか）が流行しています！

国内で麻疹が2024年3月に18件の報告がありました。富山県では患者の報告はありませんが、空気感染（空気中にたまたまウイルスの粒子を吸い込むことで感染すること）により起こります。感染力が強く、免疫のない人が感染すると、90%以上の確率で発病すると言われています。ワクチンを接種することが有効な予防方法です。

## 手洗いの習慣を身につけるポイント！



- 手を洗う習慣は就学前に身につけることが大切です。
- 「上手に洗えたね、気持ちいいね」「一緒に、ばい菌を退治しようね」など、声をかけながら一緒に手洗いをしましょう。
- 踏み台などを用意し、子どもの背丈と洗面台の高さを合わせる工夫をしましょう。
- お気に入りのタオルなどを用意して、お子さんと楽しく手洗いをしましょう。

### 爪はきれいかな？

爪が伸びると、爪と指の間に、ばい菌が繁殖します。また、友達を傷つけてしまうこともあります。1週間に1回は家でチェックして、短く切ってあげましょう。

### \* 保育園 感染症情報 \*

令和6年3月に富山市保育施設で多く発症した感染症

①インフルエンザ (812名)	②アデノウイルス感染症 (211名)	③新型コロナウイルス 感染症 (151名)	④感染性胃腸炎 (115名)
--------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------











4月に入り、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は減少傾向にありますが、5月は外出の機会や人混みの多い場所に行く機会が多くなると思います。

いつもより丁寧な『手洗い』を心がけましょう。



## ✿ てをあらうときは、いつかな？

1. ほういくしょにきたときや、そとあそびのあと
2. せきやくしゃみ、はなをかんだとき
3. きゅうしょくのまえとあと
4. といれのあと
5. おもちゃや、みんなでつかうものをさわったとき
6. おうちにかえったとき

 ① うでまくりをし、みずで てをぬらします。	 ② せっけんをしっかり あわだてます。	 ③ てのひらをあわせて あらいます。	 ④ てのこうをあらい ます。	 ⑤ ゆびとゆびのあいだ をあらいます。
 ⑥ おやゆびをあらい ます。	 ⑦ ゆびさき、つめの なかを、あらいます。	 ⑧ てくびをあらい ます。	 ⑨ せっけんをながし ます。	 ⑩ たおるで、おさえる ようにふきます。

※ ていねいに あらいましょう！

