



# 11月のほけんだより

平成 28 年 10 月 31 日

軽野 保育園

## 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



➔ **手洗い**で高い予防効果

### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染

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



➔ **うがい**で高い予防効果

### 空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

水ぼうそう・結核・はしか など



➔ **予防接種**および**感染者に近づかない**ことで予防

## じょうずな手の洗いかた

しっかりと洗い、ばい菌を流しましょう。

1 腕まくりをする。



2 水道水で手をぬらす。



3 せっけんをしっかりと泡だてる。



4 手のひら、甲を洗う。



5 指と指の間を洗う。



6 親指を反対の手でつつんで洗う。



7 よくこすって、つめの間を洗う。



8 手首を洗う。



9 せっけんを流す。



10 清潔なタオルでふく。



## 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。

※うがい液は、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。