



# ほけんだより 3月号

2020年3月1日  
横浜ひいらぎこども園  
園長 宇野 智子

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情・行動に、あらためて大きな成長を実感しています。現在、インフルエンザの他に新型コロナウイルスも流行っており、まだしばらく続きそうです。正しい感染症予防対策をおこない、睡眠・栄養・休息を充分に取って元気に新年度を迎えられるようにしましょう。

## 耳を大切に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



## 感染予防に手洗いとアルコール消毒

現在流行しているインフルエンザウイルスと新型コロナウイルスは両方とも手洗いとアルコール消毒が有効です。石けんと流水による手洗いでは、ウイルスは殺菌はできませんが手についたウイルスを洗い流すことができます。さらにアルコール手指消毒を行うと手洗いで落としきれずに残ったウイルスを殺菌する効果があります。アルコール成分がウイルスの膜を壊してダメージを与えます。また、せっかく手をきれいに洗ってもその手を拭くタオルが汚れていたら、手をまた汚すことになってしまいますので注意しましょう。また、マスクは咳やくしゃみによる飛沫およびそれらに含まれるウイルスの飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。感染予防としてマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの予防策と考えられますが、屋外などでは相当混み合っていない限り、効果はあまり認められていません。それよりもやはり手洗いが肝心です。(裏面参照)

## 進級・就学前に確認を… 予防接種受けられていますか？

ヒトからヒトに感染して、国内で流行するほとんど全ての感染症は、学校・幼稚園・こども園において集団発生すると言われていいます。進級・就学を前にしたこの時期に、予防接種がきちんと受けられているか、母子手帳を再度確認しましょう。

予防接種には、「定期接種(予防接種法に基づき実施され公費負担のため無料)」と「任意接種(予防接種法に基づかないため自己負担)」があります。定期予防接種は対象年齢が過ぎてしまうと公費負担が受けられなくなりますのでご注意ください。

- BCG・・・生後1歳未満
- 四種混合・・・生後3ヶ月以上90ヶ月未満
- 麻疹風疹・・・①生後12ヶ月以上24ヶ月未満(MR) ②小学校就学前の1年間
- 日本脳炎・・・生後36ヶ月以上90ヶ月未満
- ヒ7・・・生後2ヶ月以上5歳未満
- 小児用肺炎球菌・・・生後2ヶ月以上5歳未満
- 水ぼうそう・・・生後12ヶ月以上36ヶ月未満
- B型肝炎・・・生後1歳未満

※ロタウイルス予防接種は2020年10月より公費負担が始まります!!