

感染経路を断ち切る！



咳エチケット

手洗い・うがい

免疫・抵抗力を高める！



予防接種を受ける



体力をつける

インフルエンザ（感染症）

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる肺と気道のウイルス感染症です。

発症すると、高熱・咳・鼻水・喉の痛み・筋肉痛や倦怠感等のつらい全身症状を伴います。

感染の成立には、①感染源、②感染経路、③感染を受けやすい人（感受性がある宿主）の3つの要素が必要と言われます。感染を防ぐために、この感染の連鎖を断ち切りましょう。

空気が冷たくなるにつれ、ポカポカとしたお日様の暖かさをありがたく感じます。朝晩は冷え込むようになり、日中動き回る子どもたちは、汗をかきやすいので、上着などで調整できるようにし、体調を整えましょう。

第52号・令和2年11月
発行・㈱ピノコーポレーション

ぴのっこ健康だより



いざ！という時の対応



119番

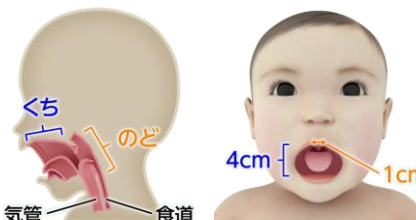
到着まで、
応急手当を続ける

【窒息のサイン】

- ・喉を押さえる
- ・口に指を入れる
- ・声を出せない
- ・呼吸が苦しそう
- ・顔色が青くなる

～予防～

- ◆子どもの口に入ってしまう4cm以下の小さなものは、子どもが触れないようにする
- ◆丸い食べ物はカットする
例：ブドウの粒を1/4にする
- ◆食事中に笑わせたり、驚かせたりしない



※消費者庁「子どもが窒息?!そのとき、あなたの応急手当が必要です！」参照

小さな子どもは、手にしたものを何でも口に入れて確認しようとしています。「窒息事故」は0歳児に多いですが、1歳以上でも少なくありません。

窒息は、短時間で命にかかわることになるため、適切な予防と、いざという時の対応を覚えておきましょう。

窒息事故に注意!



乳児

- ① 乳児のあごを支えてうつ伏せに抱き、背中を叩く（5回）
- ② 乳児を仰向けにし、頭部を支え、胸の中心を圧迫する（5回）

幼児（一歳以上）

背後から両腕を回して、片方の手を握りこぶしにし、子供のみぞおちの下に当てる。もう片方の手をその上に当てて、両手で腹部を上へ圧迫する（5回）



※政府広報オンライン参照

手の洗い方

あわタイプが
おすすめ!

あわあわにして洗うワゴン



このお便りを手洗い場に貼って
ご家族みんなで手を洗いましょう
(点線で切ると小さくなります)



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



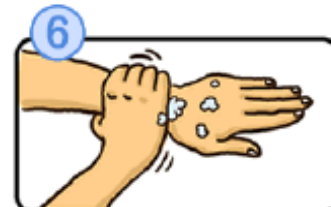
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

参照：HP 政府広報オンライン