

長岡市では4月末以降、新型コロナウイルス新規感染者が急増しています。
先日、市独自の「緊急警戒情報」が発出されました。これまで以上に、感染症対策を
しっかり行う必要があります。今一度「手洗い」「うがい」「マスクの仕方」を見直しましょう。

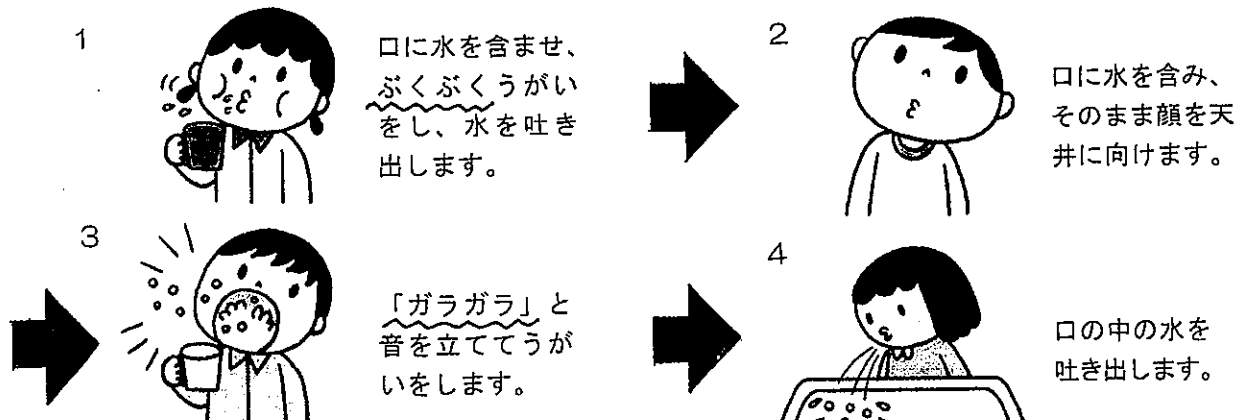
手洗い

外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を身に付けましょう。
ウイルスのついた手で鼻や口を触ることで感染してしまいます。



うがい

手の他に、のどにもウイルスは付いています。外から帰ったらしっかり
うがいをしましょう。

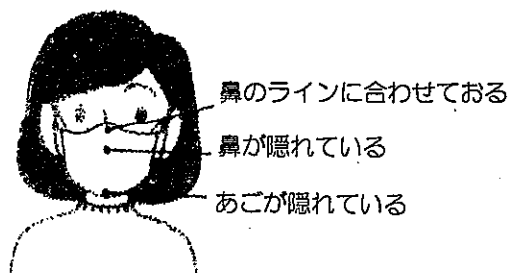


マスク

- ・ウイルスは咳で約2メートル飛び、くしゃみで約3メートル飛びそうです。マスクをすることで周囲の人に飛沫の飛散を防ぐことができます。
- ・物に付着したウイルスが手を介して口や鼻に直接触れることを防ぐことで、接触感染を減らすことができます。



正しいマスクの装着



間違ったマスクの付け方

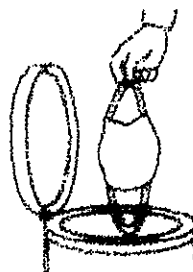


マスクの取り扱い

マスクの外面、内面は汚染されているので、そこには触れないようにしましょう。一度つけて汚れたマスクはすぐに捨てて、新しいものを付けるようにしましょう。



ゴムバンドを持ち
耳から外す



マスクの表面に触れないよう注意し
ゴムバンドを持って破棄する

これからの時期、マスクをすることで熱中症のリスクが高くなります。そのため保育園では、野外活動時、室内運動時は感染症対策を心掛けながらマスクを外すこともあります。また、別紙おたよりより乳幼児のマスク着用は負担が大きいことが示されており、保育園ではマスク着用は自由としております。

水分補給をしましょう

- ・マスクをすると、のどの渇きを感じにくくなります。
- ・のどや鼻の粘膜にある「せんもう」というところには、ウイルスなどを体内から排出させる役割があります。乾燥しているとこの働きがにぶってしまいます。

こまめな水分補給を心掛けてウイルスの侵入や熱中症を防ぎましょう。

コロナウイルス、熱中症に負けずこれからの季節を楽しみましょう。

