



12月保健だより

令和2年11月30日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

2種類のうがい

うがいには2種類のうがいがあるのを知っていますか？2つのうがいを順番に行いましょう。

<1>ぶくぶくうがい

- ①水を口に入れてクチュクチュと口をすすぐ
- ②水を吐き出す

<2>がらがらうがい

- ①水を口に入れて上を向きがらがらと喉のうがいをする
- ②水を出す



1回目はぶくぶくうがいをし、口の中のばい菌を外に出します。2回目はがらがらうがいで喉の奥にあるばい菌を外に出します。もしも、がらがらうがいから始めると口に含んだ水が喉に届くまでに、口の中のばい菌を取り込み、黴菌が付いた水で喉のうがいをする事になります。ばい菌の水で喉のうがいはしたくないですよね…。正しいうがいを覚えて子どもも大人も元気に冬を乗り切りましょう。



2日（水）乳児検診

3日（木）身体測定



今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行の可能性があり、早めの対応が必要です。2つの感染症は症状だけで見分けることが難しく、検査が必要になります。

発熱などの症状がある場合

※受診前に必ず電話してから医療機関にかかりましょう

かかりつけ医など地域の医療機関へ
☎電話で相談

かかりつけ医がないなど地域の医療機関が
見つからない時

東京都発熱センター
☎03-5320-4592 (24時間対応)

紹介された医療機関へ
☎電話で相談

受診が必要な場合 医療機関の指示に従って受診（マスクを着用する・予約時間を守るなど）

医師の診断により、受診した医療機関や、PCR検査センターで検査

10月の報告

10月の感染症は突発性発疹が1名でした。手洗い、マスクの着用、人との距離を保つなどは新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の対策に効果的です。引き続き心掛けましょう。