

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。低温低湿の冬は、ウイルスが大好きな季節です。新型コロナウイルスの大規模な感染拡大も継続しています。警戒をしながらの日々がもうしばらく続きそうですが、引き続き手洗い・うがい・マスク・体調管理等の感染対策へのご協力をお願いいたします。

## 家庭でできる感染症予防法

感染力の強いオミクロン株が流行しています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



### 室内の温度・湿度を チェック

室温 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをしょうずに使いましょう。



### 手荒れを予防しよう!

手荒れが起きると・・・  
皮膚が外からの刺激を受けやすくなり、細菌が付きやすく、消毒しても菌が残りやすくなってしまいます。

- ✪ 手洗い後はしっかりと水分を拭き取りましょう
- ✪ 手洗い・消毒後はしっかりと保湿をしましょう。
- ✪ ビタミンEを含む食材（にら、カボチャ、ほうれん草、卵など）をしっかりと取りましょう。

年長組の皆さん、MRワクチン（麻疹・風疹の2種混合）2回目の接種はお済みですか？

第6派の波が落ち着いたら小学校入学前までに、体調が良い日を選び忘れずに必ず接種しましょう。

学校などの集団生活の場では、麻疹（はしか）や水痘（水ぼうそう）などの病気が多くの人に感染することがあります。感染症から守るために、**ぱんだ組**・**年少**・**年中組**の皆さんも、必要な予防接種を計画的に受けましょう。

