

みつばちルーム10月の予定

2025年10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13スポーツの日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■が休所日です。

～みつばちルームからのお知らせ～

こんにちは！これからの時期は寒暖差あるので、半袖と長袖を上手に使い分けていきましょう。また、秋晴れの日には外遊びで十分に体を動かし、風邪に負けない体づくりをしていきましょう！



ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染！

★風邪をひかないためには？

体を保温（厚着は逆効果です。衣類の着脱で調整しましょう）

室内を保湿（空気が乾燥しているとウイルスが浮遊しやすくなります）

体を保護（よく寝て、バランスの取れた食事を心掛けましょう！）

感染症シーズンに備えて「3つの保」で風邪を防ぎましょう！

病児保育施設みつばちルーム

TEL 87-0885