

キュービットハウスお便り No.1



はじめまして

細木病院病児・病後児保育キュービットハウスです。

この度ホームページで病児保育室より情報提供として第1号を配信することになりました。「子ども達の病児室での様子・病気の情報・健康ワンポイント」など、情報提供していきます。どうぞ宜しくお願いします。

今年の高知は満開のサクラの下で、入学・入園・進級と又一步成長しましたね。新年度スタート、おめでとうございます。

お子さんにとって、新年度は疲れが出やすい時期であり、日中と夜間の気温変化に体温調節が難しい時季でもあります。衣類の調節や、水分補給をこまめにし、適度に休息を心がけていきましょう。

利用状況報告

期間 平成28年4月1日～平成29年3月31日

年齢別数は、1歳児が全体の3割を占め、次いで2歳児、0歳・3歳・4歳児と続いています。

医師連絡票による疾患別では、

①上気道炎 ②インフルエンザA型 ③アデノウイルス感染症

他、感染性胃腸炎は6月～8月が多い結果となりました。



ワンポイント

病児保育でお預かりする疾患のほとんどは感染が原因となり発症した疾患です。

そこで今回は感染経路と主な疾患について

	経路	疾患
空気感染	とても小さな病原体が空気の流れによって広くまき散らされ、それを吸入することで体内に侵入し感染	麻疹・水痘など
飛沫感染	咳、くしゃみ、会話、などで病原体が飛び出したものが体内に侵入し感染	インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎 風疹・百日咳・アデノウイルス感染症 RSウイルス・ムンプスなど
接触感染	病原体に接触して汚染された手や器具から、間接的に体内に侵入し感染	ロタウイルス・ノロウイルス・感染性胃腸炎など

感染症に対する予防策として

手洗い・うがい・マスクは病原体が体内に侵入することを防ぎます。またいろいろな予防接種がありますので、かかりつけ医師とご相談の上、最新の予防接種スケジュールを参考にしてください。

平成29年4月



キューピットハウスお便り

No.2



新年度スタートから2ヶ月が過ぎ、新しいお友達も沢山できて楽しいこといっぱいの毎日を過ごしていることでしょう。

また、今年の4・5月は朝夕と日中の温度差が激しく衣類調整が大変でしたね。

今回のお便りは、赤ちゃんのワクチンデビューをご紹介します。

現在はしかが流行しています。

発熱や発疹等の症状がでた場合、まず医療機関に電話連絡の上受診してください。

下記の表を参考にして計画的に接種しましょう。

		生後						
		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	12か月～
不 活 化 ワ ク チ ン	4種混合 (DPT+IPV)			①	②	③		1期追加 (全4回)
	ヒブ (Hib)		①	②	③			追加 (全4回)
	小児用 肺炎球菌		①	②	③			追加 (全4回)
	B型肝炎		①	②				③(全3回)
生 ワ ク チ ン	B C G						①(全1回)	
	M R							①1期
	水痘							①

※①は初回の接種

2018年4月版



※当院の予防接種日は**水曜日・金曜日の午後**で**完全予約制**です。

☎ 822-7211

【おねがい】

☆ご予約された方（キャンセル待ちも含め）**利用の有無に関わらず**、皆さんからの連絡をお願いします。

キャンセル待ちの方に順次連絡をしていますが、繋がらない事が多く困っています。

留守電設定をしていただくなどし、多くの方に利用頂けるように皆さまのご理解とご協力をお願いします。

☆**18時まで**に**会計でお支払い後**、お迎えをお願いします。

平成30年6月





キューピットハウスお便り No.3



今年は例年より遅い梅雨入りになっています。天候の変化が大きく体調を崩しやすい時季となっておりますので、生活リズムを崩さず過ごしましょう。

夏の感染症に注意しましょう!

今年は猛烈な勢いで**手足口病**が流行っています。キューピットハウスでは6月に入ってから利用・予約ともに増加しています。

症状

手のひら・足の裏・口の中などに発疹ができます。足の甲やおしりにできることもあります。痛みやかゆみは比較的少ないです。熱は38℃程度で1～2日で下がります。

かかってしまったら?

- ☆手洗いをしっかり行いましょう。流水と石けんで十分に行いタオルの共用は控えましょう。
- ☆口の中に発疹ができると痛いです。よだれが出たり口の中を触っていたら要注意です。刺激にならないように、柔らかめで薄味・のどごしの良いものがおすすめです。また水分も少しずつこまめに飲ませましょう。

登園のめやす

厚生労働省による保育所における感染症対策ガイドラインによりますと、**発熱が解熱後1日以上経過し普段の食事ができること**となっております。不安であれば保育園や小学校へ確認しましょう。

その他、咽頭結膜炎(フェール熱)・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症も流行っています。急な発熱やのどの痛み・発疹・目の充血など体に異常が見られた場合は、早めに受診をしましょう。

キューピットハウスからのお願い



- ☆最近、お迎えが18時過ぎる方が増えています。必ずお支払いを済ませて時間厳守でお願いいたします。また18時過ぎる場合は事前に連絡をお願いいたします。
- ☆利用キャンセルの電話がなく困っています。キャンセル待ちの状態でギリギリの時間まで電話を待ち利用したいと希望されている方がたくさんいます。キャンセルの電話がないと次の方に連絡できません。お忙しい時間帯とは思いますが、皆さんが気持ちよく使うためにも、ご協力よろしくお願いたします。



キューピットハウスお便り No.4

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。また、日が流れるのは、早いもので今年も残り1ヶ月です。
さて、インフルエンザ流行の季節に入りました。キューピットハウスではインフルエンザのお子さんは予約・利用を含めてまだ見られていません。

インフルエンザを予防しよう！

① 予防接種をしよう。

※流行する前にしておきましょう。

② 外に出るときはマスクをつけよう。

※人混みはできるだけ行かないようにしよう。

③ 手洗い・うがいをしよう。

※指先や爪までしっかり手洗い&ぷくぷく・がらがらうがいを行いましょう。

④ 体調管理をしよう。

※十分な睡眠と栄養をしっかり取って体力をつけよう。

⑤ 室内は適度に加湿しよう。

※加湿器等を活用し湿度 50~60%に保ちましよう。

こんなときはすぐに受診ましよう

① 急な発熱（38度以上）

② せき・のどの痛み・鼻汁・鼻づまり・全身のだるさ・頭痛・筋肉痛・下痢などが現れることもあります。



もしかかった場合は？ 登園のめやす



インフルエンザの登園停止期間の早見表
 幼児(幼稚園・保育園など)の場合

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
発熱期間										
2日間	👎	👎	😊	😊	😊	😊	🏫			
3日間	👎	👎	😊	😊	😊	😊	🏫			
4日間	👎	👎	👎	😊	😊	😊	😊	🏫		
5日間	👎	👎	👎	👎	😊	😊	😊	😊	🏫	
6日間	👎	👎	👎	👎	👎	😊	😊	😊	😊	🏫



…発熱



…発熱なし



…登園可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含みます。

©minacolor



キューピットハウスからのお知らせ



病児・病後児保育を利用するのに何を持っていけばいいか？とよく聞かれます。

高知市子ども育成課が発行している病児病後児事業のご案内でも書かれていますが、下記により詳しく説明していますので参考にしてくださいね。

持ち物には**必ず**名前をお願いいたします。



① 利用申請書

※記入してからお持ちください。書類を確認するのに数分かかります。

② 診療情報提供書（医師連絡票）

③ 登録申請書 ※登録が済んでいない場合。

④ 家庭での子どもの状態

※キューピットハウス専用の用紙です。お子さんの症状を書いて頂きます。
直接予約に来られた方にはお渡ししています。電話予約の方は利用当日に書いて頂きます。記入&聞き取りで10分ほどお時間を頂きます。

⑤ 健康保険証・福祉医療費受給者証

⑥ お薬・薬剤情報提供書

※必要な分だけお持ちください。朝のお薬はお家で飲ませてください。

⑦ 着替え ※嘔吐や下痢がある場合は多めにお願いします。

⑧ 紙おむつ・おしり拭き ※嘔吐や下痢がある場合は多めにお願いします。

⑨ ビニール袋 ※汚れもの入れに1~2枚、お願いします。

⑩ お気に入りのおもちゃやタオルケット等

※お子さんが好きなもの安心できるものがあれば、お願いします。

⑪ おやつ

※キューピットハウスでもできますが、好みの問題や食欲がない場合があります。食べないお子さんもいます。

⑫ 哺乳瓶・ミルク

※昼食・おやつは、キューピットハウスでできます。(別途300円)

布団は準備しなくても大丈夫です。

これから様々な病気が流行る時期ですが、この冬、皆さまが元気に過ごせますようお願いしております。

キューピットハウスだより No.5

ようやく梅雨が明け、まぶしい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。
晴れた日は気温が 30℃を超え、今年も厳しい暑さが予想されます。

キューピットハウスでは、新型コロナウイルスだけではなく、他の病気に対しても
感染対策をしっかりと行い、利用されたお子様の体調管理には十分気をつけていきたいと
考えています。

登録申請のお知らせ

病児・病後児保育を利用するには、年度ごと(7月から翌年6月)に登録申請する
必要があります。

今年度は、7月1日から受付中です！！

- ① 登録申請書の用紙は、どこにある？
 - ・高知市子ども育成課の窓口（子ども育成課 HP よりダウンロードもできます）
 - ・市内の小児科(ないところもあります。)
 - ・下記実施施設
- ② 登録申請書は、どこに提出すればいい？
 - ・子ども育成課の窓口
 - ・下記実施施設

(病児・病後児対応型)

細木病院 キューピットハウス	大膳町37	☎ 822-7211 (病院代表)
三愛病院 愛あいルーム	一宮西町1丁目	☎ 845-5291 ☎ 090-3188-0260
うららか保育園 ラベンダー	春野町南ヶ丘1丁目9-1	☎ 805-2828 (保育園代表)
もみのき病院 もみくんち	本宮町101-1 (デイサービスセンターこだま2F)	☎ 849-2184 (直通)

(病後児対応型)

宮前保育園 ぱんぷきん	宮前町139-2	☎ 824-0128 (直通)
----------------	----------	--------------------

免疫力を高めよう！！

新型コロナウイルスの感染拡大により、生活スタイルや食生活が今までと変わった方もいるのではないのでしょうか。それにより、体調を崩す方もいると思います。

そこで病気に負けない元気な体をつくるために免疫力をアップさせましょう。

① まず、免疫とは…？

体内に侵入してきたウイルスや細菌、体内で発生したがん細胞等から体を守る仕組みのことです。免疫の働きが低下した状態では、ウイルス等に負けて感染症を発症したり、重症化したりしやすくなってしまいます。

つまり、免疫力とは何かと言いますと、自分の身体の中に侵入してきた、ばい菌と戦う力という事になります。

② 免疫力を上げる3つのポイント

- ・栄養バランスの良い食事
(朝ごはんを食べて体温を上げましょう)
- ・しっかり睡眠をとりましょう
(0歳児では12～15時間・1～2歳では10～11時間・3～5歳では10～12時間の睡眠が必要とされています。)
- ・たくさん笑ってリラックスしましょう
(笑うことで体にいいホルモンがでるので免疫力も上がります。)

規則正しい生活を送り、手洗い・うがいの習慣を心がけていくことで、病気に負けない元気な体づくりをしましょう。

また、これからどんどん暑くなるので水分をしっかり摂って熱中症にも気をつけましょう。

キューピットハウスだより N0.6

☆RS ウイルス感染症が流行っています

全国的にRSウイルス感染症が流行っています。キューピットハウスでも、5月中旬からRSウイルス感染症のお子様が増えています。また上気道炎・気管支炎の病名も増えています。

① RS ウイルス感染症とは？

体内にRSウイルスというウイルスが入り込むことで起こる感染症です。1歳までには半数以上が感染し、2歳までには、ほぼ100%の乳幼児が感染すると言われています。

② 症状は？

咳や発熱、鼻水などの風邪に似た症状。熱は乳児の場合は 38℃台が多く、39℃以上の高熱はあまり見られません。

多くは軽症で済みますが、初めて感染・発症した場合は重くなりやすく、特に乳児期早期（生後数週間～数カ月間）にRSウイルスに初感染した場合は、細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こし、入院が必要になることもあります。

③ 感染経路は？

飛沫感染、接触感染が主となっています。麻疹や水痘、結核のような空気感染はありません。ワクチンがなく、治療も対症療法となるため、マスクの着用や手洗い・うがいの徹底が重要です。

④ 登園のめやすは？

厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版)」によると、**呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと**とのことです。

RSウイルス感染症にかかった後に登園許可証が必要かどうかは、保育園によって対応が異なります。登園する前に保育園に確認しておきましょう。

☆キャンセルの電話をお願いします

予約後に、体調がよくなり登園・登校できるようになった・他施設が近いのでそちらへ行くことにした・お家で過ごせるようになった等の場合は、キャンセルの電話をお願いいたします。1人でも多くの方が利用できるようご協力をお願いいたします。

また、ご利用予定時間より30分経っても来られず、連絡がない場合は、自動キャンセルとなりますのでご注意ください。

キューピットハウスだより NO.7

今年の夏は、大雨が続いて大変でしたね。暑い夏も過ぎ、朝夕は秋を感じられるようになり、寒暖の差も激しくなっています。体調の変化がしやすい時期となっています。食事や睡眠をしっかり摂って体調を整えましょう。

キューピットハウスでは、この夏、手足口病・RS ウイルス感染症が流行っていました。現在は、RS ウイルス感染症は落ち着いていますが、手足口病は現在も利用されている方がいます。

手足口病は、口内炎がある場合は、喉ごしのよいもの(ゼリー・果物すりおろし)などを食べるようにしましょう。登園のめやすは、厚生労働省がだしている保育所における感染症対策ガイドラインによると、**発熱や口腔内の水疱の影響がなく、普段の食事がとれること**となっています。

☆キューピットハウスでは、下記のような感染対策を行っております。

- ① 毎朝、職員の検温・体調チェック
- ② 日中の換気
- ③ フェイスシールド・エプロン、また必要時には手袋を着用
- ④ おもちゃ・トイレ等の消毒
- ⑤ 職員の手指消毒を徹底

また、病児保育室を利用される方にも次のことをお願いしております。

- ① 来室時のマスク着用
- ② 入室前の手指消毒
- ③ 同居されているご家族の方の問診票の記入

お子様にとって、より安心・安全な環境で過ごせるよう職員一同取り組んでいきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

☆保護者の方が退室される時、お子様の泣き顔を見て不安になる

時々、保護者の方から聞かれる声です。

キューピットハウスを利用されるお子様は、普段と異なる場所・人による不安。また病気や病状による痛みや不快感による不安。と様々な不安を抱えています。

そのため、私たちはお子様の不安を軽減し、お家で過ごすようなリラックスした雰囲気づくりができるよう主に2点のことを心がけています。

まずは、キューピットハウスが安心できる場所と人であるということをお子様にとって頂くことです。

例えば、入室時の受け入れの際に、保護者の方とスタッフが笑顔で話すことで、お子様に楽しく話している雰囲気を感じてもらったり、お子様が興味の引きそうなおもちゃ等で対応することにより、全く知らない場所ではない・楽しい場所であると知ってもらい、安心できる場所が作られるように配慮します。

また、お子様が不安な時は、泣いて保育士に抱きつき離れようとしません。お気に入りのぬいぐるみ等をギュッと握りしめていることもあります。

このような不安を解消するために、気持ちが落ち着くまで抱っこをしたり背中をさすったり等のスキンシップや言葉かけを行います。

次に、情報収集です。

予約段階でお子様の年齢や病状から、お子様の好きなおやつやリラックスできるもの(タオルケットや好きなおもちゃ等)をお願いすることがあります。

また、受け入れ時の問診の際、お子様の様子を見て、お子様が早期に安心できる環境を作れるよう、病状だけではなく注意事項はもちろん、お薬の飲み方・普段の呼び名・好きな遊び等、様々な情報をお聞きしています。お忙しいお時間とは思いますが、お時間の許す限り教えていただけたらと思います。

☆些細なことでもお声がけください！

病児・病後児保育を利用することは、お子様だけでなく保護者の方も不安があると思います。その際は、いつでもお声がけくださいね。

お家の方と離れる際の分離不安は、子どもの成長の中で通る道です。お子様や保護者の方の不安な気持ちに寄り添いながら、お子様が安心して過ごせるよう工夫していけたらと思います。

キューピットハウスだより NO.8

過ごしやすい日差しを感じる今日この頃。入園・進級からお子さんの新しい生活も少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

また、キューピットハウスでは、日中の換気、アルコール消毒等感染対策を継続して徹底しております。

安心して過ごせるようこれからも気をつけていきたいです。

移転のお知らせ

令和4年2月1日からキューピットハウスの場所が変わりました。

北館1階・P2 の駐車場からすぐです。

軌道に乗るまでご不便をおかけすることもあると思いますが、そのときは気づいたことを気軽におっしゃってくださいね。

新しい建物に変わり、以前から知っているお子さんには「アンパンマンがいっぱい」「かわいい」と好評です。

キューピットハウス感染状況

キューピットハウスでは、今年に入ってから、急性上気道炎・気管支炎の他、感染性胃腸炎が流行っています。特に感染性胃腸炎の利用者は約4割を占めています。症状は下痢がほとんどです。冬の感染症の代名詞のインフルエンザの利用は0人でした。

下痢になると水分と共にナトリウムやカリウムなどの電解質も失っているため、水分だけではなく電解質も補給する必要があります。おすすめは、糖分や塩分が入っている経口補水液です。

市販のものでは、OS-1 やアクアライトが有名です。様子をみながら少しずつ飲ませましょう。



下痢のときは何を食べさせたらいいの？

保護者の方から、よく聞かれる質問です。

まずは、お子さんの便の状態をみて、便の固さを目安に食べるものを決めましょう
例えば、水様便なら水分を。泥状便であれば、ドロドロしたものを。軟便であれば、やわらかい食べ物です。

まとめると、下記のようにになります。これらはほんの一例になります。

- ① 水様便 → OS-1 やアクアライト等の経口補水液・野菜スープやみそ汁の
うわずみ・おもゆ・りんごのすりおろしやしぼり汁
- ② 泥状便 → 豆腐・バナナの裏ごし・ニンジンやカボチャの煮つぶしなど
- ③ 軟便 → おかゆ・うどん・白身魚の煮つけ・野菜を煮たものなど

柑橘系のもの・繊維の多いもの・脂っこいものなど消化が悪く胃腸を刺激するものは避けましょう。

厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン」では、ウイルス性胃腸炎の場合の登園目安を「嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれていること」と定めています。
嘔吐や下痢などの症状がよくなっていて、食欲が戻れば登園・登校してもよいでしょう。
ただし、現在は園によって登園のめやすが違うこともありますので心配な方は、園に確認しましょう。

おわりに

2019年12月に中国の武漢市で新型コロナウイルスの第1例目の感染者が報告され、日本では2020年の1月に最初の感染者が見つかったから2年が経ちました。

キューピットハウスでは、日々流れてくる情報に一喜一憂することなく、利用されるお子さんの健康管理・安全対策に取り組んでまいりたいと思います。

気がついたこと・困ったこと等あれば、いつでもお声がけくださいね。





キューピットハウスだより NO.9

まだまだ暑いです！熱中症対策を



今年は梅雨明けが約2週間も早く、暑い日が長期間続いています。そろそろ夏の疲れもでてくる頃でしょうか。そこで、元気よく暑さを乗り越えるために次のことを意識してみましょう。

- ① こまめに水分補給をしましょう
- ② しっかり睡眠を摂りましょう
- ③ 朝ごはんを食べることを意識しましょう。

水分補給は大切ですが、冷たい飲み物を摂りすぎると食欲がなくなったり胃の調子が悪くなることがありますので気をつけましょう。規則正しい生活を意識しましょう。

キューピットハウス感染状況



キューピットハウスでは、主に上気道炎と気管支炎のお子さんの利用が多いです。また、アデノウイルス感染症のお子さんも見られています。また、当院では利用されるお子さんはいませんが、全国的に手足口病のお子さんが増えているそうです。

アデノウイルスとは

症状は…？

- ① 咽頭炎(のどの腫れ・痛み)
- ② 結膜炎(目やに・目の充血)
- ③ 発熱(38℃～40℃近い高熱のことが多い)
- ④ 嘔吐
- ⑤ 下痢





治療法は…？

対症療法となります。

対症療法とは、病気によって起きている発熱・咳・のどの痛みなどの症状を和らげたり、なくしたりする治療法です。

咽頭痛がひどい場合は経口補水液などで水分補給をこまめに行い、おかゆやうどんのようにのどごしのよいものを食べさせてください



令和4年度 登録申請のお知らせ

7月から、令和4年度の登録申請が必要となります。

登録申請は、**年度(7月から翌年6月)ごとに1回**必要です。

Q. 利用当日でも登録申請はできますか？

A. できます。

ただし、記入していただくのにお時間を5分程度いただきます。

Q. 登録申請書はどこで入手できますか？

A. ①高知市子ども育成課

②ご利用したい施設

③高知市のHP からダウンロード

また、市内の保育所・幼稚園・小児科のある病院に置いている場合もあります。

Q. 6月に利用した際、登録をしたのですが、7月に再度しないといけないのですか？

A. 登録申請は年度(7月から翌年6月)ごとに1回しないとけません。

したがって、6月にされた登録は令和3年度分になります。7月以降利用される場合は令和4年度の登録が必要となります。

不明な点があればお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

細木病院 キューピットハウス

電話番号 088-822-7211(病院代表)

開設時間 月～土 8:00～18:00(日・祝はお休みです)



1

2 実施施設

後日「登録通知書」を送付しますので、内容をご確認のうえ、保管してください。（通知書がお手元に届いていなくても利用は可能です。）

※利用者負担金の決定にあたり、令和3年1月1日時点で高知市外に住所のあった方は、その住所地で発行された課税（非課税）証明書の提出が必要な場合があります。

病児・病後児保育を利用するには、年度ごと（7月から翌年6月）に登録申請する必要があります。今年度は、7月1日から受付中です！！①登録申請書の用紙は、どこにある？・高知

お薬が苦手なお子様に対して

スポット使用

対応

〇〇と混ぜると苦くなります。

お勧めは水・お白湯

キューピットハウスだより NO.10

気温もぐっと下がりお布団が恋しい季節となりました。冬といえばクリスマス・お正月と楽しいイベントが盛りだくさんですが、感染症が流行する時季でもあります。体調を整えて寒い冬を乗り切りましょう。

キューピットハウス感染状況

当施設では、9月からRSウイルス感染症、10月からヒトメタニューモウイルス感染症での利用が増えており現在も引き続き多くみられます。その他では気管支炎・咽頭炎・感染性胃腸炎での利用があります。

冬に感染症が流行する理由とは…？



① 気温と湿度

ウイルスが好む環境は16℃以下、湿度は40%以下と言われており、正に冬はこの条件にぴったり。ウイルスが元気に活発する季節なのです、

② 免疫力の低下

鼻やのどの粘膜が乾燥によって、感染に対する防御反応が弱くなり感染症を引き起こしやすくなります。また、寒さのため、水分の摂取量が減ったり体温が低くなったりすることも免疫力の低下につながります。

ウイルスに負けないためには…？

- ① 手洗い・アルコール消毒…うがいもセットですと更に効果的！
- ② 規則正しい生活…睡眠はしっかり・バランスの取れた食事で免疫力アップ！
- ③ 人混みを避ける…外出する場合は、なるべく人のいない時間を狙って！
- ④ 加湿・換気…加湿器で湿度50～60%に保とう。また定期的に窓を開けて換気しよう！
- ⑤ マスクをする…自分のためにも相手のためにも
- ⑥ 予防接種…100%は防げないが、感染した際に重症を防ぐ効果あり！

キューピットハウスでも引き続き、水分補給の促しや十分な加湿とこまめな換気等を行い感染対策にも気をつけていきたいです。



上手に手洗いでできるかな！

なぜ手洗いは大事なの？

家の中や外にはたくさんの菌が存在していますが、目には見えません。そのため、知らないうちに菌が付着し広げてしまう可能性があります。手洗いは、感染経路を遮断するためにとても大切です。

いつ手洗いすればいいの？

5つのタイミングを意識してみましょう。



出典:厚生労働省

どうやって手を洗うの？

下記を参考にして洗いましょう。



出典:SARAYA HP