

ほけんだより 5月

新緑の美しい5月。こいのぼりも気持ちよさそうに泳いでいました。お出かけにはいい季節ですが、今年は新型コロナウイルス感染症のため、外出自粛要請が続いています。自宅で過ごす時間が長くなると、生活リズムが崩れがちになりますが、免疫力を高めるためにもしっかり食事を取り、規則正しい生活を心がけましょう。

定期健康診断・歯科検診について

4月に予定されていた定期健康診断および歯科検診、尿検査については、今のところまだ日程が未定となっています。日程が決まり次第、お知らせいたしますので当日はできるだけお休みされませんようお願いいたします。



生活リズムを整えましょう

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便してきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

長い自粛期間へのご協力をいただき、ありがとうございます。自分や子ども、近親者の大切な命を守るため、引き続き新型コロナウイルス対策を実行していきましょう。園でもこまめな手洗いや換気、ドアノブや手すり、おもちゃの消毒など感染予防に努めてまいります。



かからない!! うつさない!! 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染拡大で外出自粛要請が続いており、みなさんも不安な生活を送っていることと思います。今は一日も早い終息を願うばかりですが、気が緩みがちなこの時期に再度、毎日の生活習慣について、気をつけることをまとめました。大変な日常が続きますが、みんなでこの難局を乗り越えていきましょう。

感染予防のため生活の中で気をつけること

- ・**こまめな手洗い**… 外出後、食事前、くしゃみ・鼻水をかんだ後、トイレ後など石けんを使い少なくとも20秒間手を洗いましょう。
- ・**部屋の換気をする**… 部屋のウイルス量を減らすため、日中は1時間ごとに5分間窓を開け、部屋の空気を新鮮に保ちましょう。
- ・**身体の抵抗力を高める**… 栄養バランスのよい食事を取り、十分な休養を取りましょう。
- ・**3密を避ける**… 「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を避け、行動しましょう。

じょうずな手の洗いかた しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。				
1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

こんな症状がある場合は登園を控えてください

- ・ 37.0度をこえる熱がある。
- ・ 熱はなくても風邪症状（咳、鼻水、下痢など）がある
- ・ 風邪薬などの薬を服用中である。
- ・ 家族に発熱している人がいる。

※子どもは症状がわかりにくいうえに、自分の体調を上手に表現することができません。感染予防のためにも、しっかり回復したことを確認の上、登園していただきますようお願いいたします。特に熱があった場合は解熱後24時間たって、再度熱が上がらないことを確認してから登園してください。

