



ほけんだより

令和2年5月号
ゆらりん豊四保育園
看護師 豊崎

新年度になって早くもひと月が経ちました。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で臨時休園になり、日々状況が変わるなかで不安な毎日をご過ごされていることと思います。子どもたちを正しい知識と行動で感染症のリスクからお守りいただくだけでなく、保護者の皆様も、どうか心と体に無理のないようご自愛ください。今月のほけんだよりでは、新型コロナウイルスに関連する情報を共有させていただきます。

保護者の皆様をお願いしたいこと

①子どもたちの健康観察をお願いします

咳、発熱、鼻水、頭痛、倦怠感などの症状がないか、毎日丁寧なチェックをしましょう。そのような症状がある場合には、無理せず自宅にてゆっくり休ませてください。

②臨時休園中、健康状態確認の為に週1回お電話させていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



感染予防に大切なこと

(1) 手洗いまたは手指消毒用アルコールによる消毒

帰宅時、トイレの前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。アルコールが不足する状況でも、ハンドソープや石鹸を用いた手洗いで十分にウイルスを除去できます。

(2) 早寝・早起きとバランスの良い食事

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

(3) 換気と適度な湿度を保つ

換気は一時間に1~2回、5分程度が望ましいです。また、室内を乾燥させないように加湿器や濡れタオルなどで加湿しましょう。

(4) 人混みを避ける

人が密に集まる場所は感染のリスクが高まります。外出する際には、マスクを使用するなど咳エチケットに気をつけましょう。

家の中に閉じこもってばかりでは、体力や免疫力も低下してしまいます。予防対策を万全にして、時には外に出掛けましょう。また、家の中で出来るストレッチや体操を取り入れるだけでなく、日々の家事を出来る範囲で手伝ってもらうなども有効な身体活動になります。

以下のサイトなどもご参考ください。

<http://activekids.jp/>

<https://fukids.jp/special/special-home/>

(子供の健康増進に関する情報が掲載されています。)

子どものこと、またご家族のどんな小さな悩みでも、園や看護師までお気軽にご相談ください。大変な状況ではありますが、元気に乗り越えましょう！



健康診断のおしらせ

全園児健康診断は、自粛解除後の6月に行う予定です。