

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 上根

新年度になってひと月が経ちましたが、お子様は保育園での生活には慣れてきたでしょうか？

暖かくなり過ごしやすい日が増えてきていますが、日中はかなり気温が上がるので、外出の際は脱水症状などに注意してこまめに水分を摂ったり、日陰の涼しい場所で休むようにしましょう。

今月も子どもたちが元気いっぱい活動できるよう、保護者の方々と共により良い環境をめざしていきたく考えていますので、ご質問ありましたらいつでも気軽にお声かけください。

保護者の皆様をお願いしたいこと

毎日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、丁寧なチェックをしましょう。引き続き、感染対策、感染拡大防止にご協力をお願いします。



感染予防で大切なこと

(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。

(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。

お子さんの体調が悪く受診を悩んだりしませんか？

夜間など困った時、

#8000(こども医療でんわ相談)

(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)

03-5285-8898

(ダイヤル回線・IP電話等すべての電話)

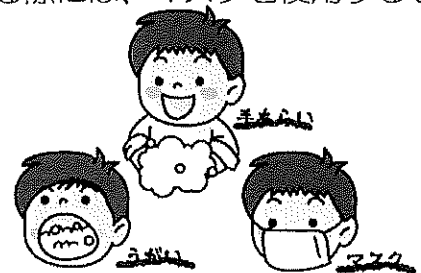
●月曜日～金曜日(休日・年末年始を除く)

午後6時～翌朝8時

●土曜日、日曜日、休日、年末年始

午前8時～翌朝8時

※急な病気やけがをした際に、救急車を呼んだ方がいいのか、病院に行った方がいいのか、などの迷った際のご相談は、「東京消防庁救急相談センター」(#7119)でも対応しておりますので、合わせてご利用ください



健康診断のおしらせ

全園児健康診断は、
5/20(木) 13時～予定
です。