



5月

# ほけんだより

令和3年5月1日発行

新しい生活が始まって、1ヶ月が経ちました。規則正しい生活のリズムはつかめましたか。日頃より健康を意識した生活を心がけ、病気や事故から子どもを守るようにしましょう。今後も保育園でも感染対策をしっかり行っていきたいと思います。バランスの良い食事、十分な睡眠、人混みを避けた散歩や自宅でできる体操、ストレッチなどでリフレッシュし、ウイルスに負けないようにしましょう。また、正しい手洗いやマスクの着用や換気をして、かからない、うつさないようにしましょう。

歯科検診 5/18 (火) 9:30~  
内科健診 5/24 (月) 12:00~ } 一時保育室

お休みしてしまうと、個人で園医に受診していただく事になりますので出来るだけ休まないようお願い致します。歯科検診当日の朝は歯磨きをしてきて下さい。お願い致します。ご不明な点は担任へお伝えください。



4月の感染症

突発性発疹

新型コロナウイルスは、遺伝情報として一本鎖RNAウイルスで変異しやすいという特徴を持っています。ウイルスは自分自身で増えることは出来ませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えます。今回流行しているイギリス発の変異株ウイルスは、従来型ウイルスと基本的な症状では大きな変化はないと考えられていますが細胞への侵入能力が数倍高く感染力ははるかに強い為、注意が必要です。ウイルスは目に見えないので自分の体にいつ侵入するかわかりません。ウイルスがついた手で目をこすってしまうことで粘膜を介して感染することもあります。その為、3密を避ける事と換気、手洗い、口腔内のヘルスケアと、マスクが重要です。また、消毒用アルコールも同じで脱水作用により細胞内部の他の体液も蒸発させてしまう為、感染力を失わせることが出来ます。他に界面活性剤を含んだ洗剤や次亜塩素酸Naを規定量で薄めた物も有効です。

尚、子どもでは発熱、呼吸が苦しい、食欲がない、ぐったりしているなどの様子が見られる時には、新型コロナウイルス以外にも様々な病気が考えられますので速やかに受診をお願いします。保育園ではこまめな消毒を行っておりますが、集団生活なので体調がすぐれないと思ったらお休みをして様子を観察していただくこともご検討ください。\*外出先から帰ったら全身を洗い、シャワーで流してしまう事をお勧めします。



手を濡らした後、石鹸で手のひらをこすります



手の甲を伸ばすようにこすります



指先、爪の間を手のひらでこすります



指の間を洗います



親指をねじって洗います



手首もしっかり洗います