



ほけんだより

両野こども園
令和2年度
1月号
担当 看護師
内田



早いものでもう年が明けますね。新型コロナウイルス感染拡大が進行し不安な日々が続いています。1月から2月にかけては、1年の中で最も寒さや乾燥が厳しく、風邪などの病気にかかりやすい時期です。元気で楽しい生活が送れるよう、感染対策を取りながら、戸外でも十分遊び、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、健康な体をつくっていきましょう。

新年良い年になりますように＼(^o^)



寒さと乾燥で感染症が増える季節です。

- バランスのとれた食事をしましょう。
ビタミン群を十分にとりましょう。
皮膚粘膜の強化に効果があります。
- 元気に体を動かしましょう。
皮膚や身体を鍛えておけば新陳代謝も活発になり、温度差などの環境の変化に対しても体が適応できるようになります。
- 早寝・早起きで十分な睡眠をとりましょう。
睡眠中に病気から身を守る抵抗力が作られます。
- 室内環境を整える。
喉の粘膜の乾燥は風邪のもとなので、加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりして、湿度は50～60%程度に保ちましょう。
- 手洗いの方法
石けんを良く泡立て、手のひらと甲、指と指との間、爪の間、手首など隅々まで洗い流しましょう。

○ウイルス性胃腸炎と診断された場合丸1日症状が出ていないことが登園の目安になります。ご家庭で様子を見ていただけるように、ご協力をお願いします。
※登園の際、保護者が記入する専用の「登園届」が必要です。



○インフルエンザと診断された場合は、発熱症状出現を0日とし、翌日から5日間経過し、なお且つ、解熱を0日とし、3日以上経過している事が登園の目安となります。
(普段通りの状態であることが望ましい)
※登園の際、保護者が記入する専用の「登園届」が必要です。

お願い

●新型コロナウイルス PCR 検査を受ける場合は速やかに、園にご連絡いただきますようお願い致します。また同居家族の方が受ける場合もお子様「濃厚接触者」になる可能性がありますので、ご連絡いただき、お迎えをお願いしております。検査結果が出るまでは念のためお休みをお願い致します。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。