

おひさま

ながかみ 保健だより
2020年3月号 文責 山下

今週に入り、暖かな太陽の光を浴びて、子どもたちの外遊びも活発になってきています。お散歩に出掛けた子どもたちは、「てんとうむし」や「つくし」を見つけ、春が訪れていることを伝えにきてくれます。

さわやかな季節を元気に過ごしていきましょう。



季節のかわいめ 気温にあわせた衣服の調節をしましょう。

暖かな陽気に恵まれたかと思えば、朝夕の時間帯は、まだ寒さを感じたりと、衣服の調節が難しい季節です。

「暑くなったら脱ごうね。」「寒くなってきたら着ようね」など、子どもたちも自分自身で寒暖の差に気づけるよう声かけをしています。

ご家庭でも、冬場に着ていた「**長袖の肌着、厚手の洋服やジャンパー、毛糸の帽子**」など、春模様に衣替えしていきましょう。

肌着は…

綿100%の
袖なしまたは半
そでのものを着
ましょう。



帽子は…

ゴム付きの帽子をか
ぶりましょう。
(長い首ひもの帽子
よりも頭部を守れま
す)

動きやすい服装は…

薄手の洋服・ズボンを用意しま
しょう。



鼻水をかみましよう。

鼻水が垂れたままの子や、すすって
しまうお子さんが多くみられます。

右記のような中耳炎にもつながり、
繰り返しやすいくなります。

鼻のかみかたを教えてあげながら、
こまめに鼻水を拭いてあげましょう。

中耳炎の症状

耳をよくいじる

耳が痛い

耳漏

不機嫌



聞こえが悪い

呼んでも気づかない

発熱



新型コロナウイルス感染症対策について

連日、新型コロナウイルス関連のニュースが流れており、情報収集をされていることでしょう。また、発熱および呼吸器症状が見られた際、保育園における感染症対策へのご理解やご協力を賜り、ありがとうございます。

日常生活で心がけたいポイント

- ① 生活リズムを整え、十分な栄養と睡眠を
- ② こまめな手洗いとうがい
- ③ 窓を開けて換気
- ④ 人が多いところや集まる場所への外出は控える

