

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2020年5月号 文責 山下

日に日に緑が濃くなる園庭や森の木々たちから、新緑の季節を感じるようになりました。日中は汗ばむ陽気が増え、半袖でも過ごしやすくなりました。

梅雨入り前の爽やかな季節を快適に過ごせるよう、気温や体型に見合う衣服や帽子、足の大きさに適する靴のご用意を今一度お願いします。



## 園での新型コロナウイルス感染症対策について

保育園の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。

さて、国の緊急事態宣言が5月末（31日）まで延長となりました。

市からの方針や要請に準じ、保育園でも、お子さんと保育士等スタッフの安全を確保し、感染を防止するため、ご両親や祖父母等のご協力のもと、引き続き「**家庭保育のご協力と登園自粛**」をお願いいたします。

### 登園する時のお願い

- ★登園前に、必ずご自宅でお子さんの体調確認と検温を行ってください。
- ★普段の元気な時と比べ、いつもと違う様子が見られた時は、後ほど症状が現れる場合がありますので、ご家庭で様子を見てあげましょう。
- ★お子さんの体調不良（発熱、風邪症状など）が見られる場合は、完治するまでご自宅での休養をお願いします。
- ★登園後、お子さんが体調不良となった場合（発熱、咳が続く、だるいなどの様子が見られた場合）は、お迎えをお願いします。



## 「先手」が大事 今できること

### (1) 体調不良の見分け方 (早見表)

Carver County、Public Health より

|               | 熱 | 咳 | 息切れ | 体の痛み | 頭痛 | 倦怠感<br>だるさ | のどの<br>痛み | 下痢 | 鼻水 | くし<br>ゆみ | 涙 |
|---------------|---|---|-----|------|----|------------|-----------|----|----|----------|---|
| 新 型<br>コ ロ ナ  | ◎ | ◎ | ◎   | ○    | ○  | ○          | ○         | △  | △  | △        | — |
| インフル<br>エ ン ザ | ◎ | ◎ | —   | ◎    | ◎  | ◎          | ○         | ○  | ○  | —        | — |
| 風 邪           | △ | ○ | —   | ◎    | △  | ○          | ◎         | —  | ◎  | ◎        | — |
| 花 粉 症         | ○ | ○ | ○   | —    | ○  | ○          | —         | —  | ◎  | ◎        | ◎ |

※「◎」…頻繁にみられる 「○」…まれにある 「△」…少し 「—」…なし

### (2) 感染予防のために、日常生活で心がけたいこと

#### ★生活習慣を整え、免疫力UP

- よく寝よう
- よく食べよう
- 運動をしよう



#### ★エチケット

- 目・鼻・口を触らない
- 手であちこち触らない
- 咳のしぶきは飛ばさない
- ティッシュや洋服の袖で口や鼻を覆う



#### ★我が身を守ろう

- 家で過ごそう
- 手洗い、うがいをしよう
- 距離を取ろう
- 風邪気味なら休もう

