

おひさま

ながかみ 保健だより
2020年8月 文責 山下

梅雨明けのニュースが待ち遠しく感じるなか、鳴き声を頼りに蝉を素手でつかまえている子、水遊びを存分楽しむ子など、夏の遊びを満喫している姿が見られるようになりました。

この時季の暑さで体力や免疫力が奪われると、病気にかかりやすくなります。今一度、バランスのとれた食事、疲れをとる睡眠を取っていきましょう。



新型コロナウイルス感染症対策について

先々週より、浜松市内での感染者数が増加しており、無症状者や感染経路が特定されていない事例もあがってきています。

保育園では、お子さんや保育士等スタッフの安全を確保し、感染を防止することを最優先し、以下の点について、再度ご理解、ご協力をお願いします。

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観察と検温を行ってください。
- ★普段、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、ご家庭で休養し、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
(37.5℃以上の発熱、咳が多い、喉が痛い、だるいなどの様子が見られた場合は、連絡後すぐのお迎えをお願いします。



「かからない」・「うつさない」ために、今できること

(1) 日常生活で予防できること

★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
- 人との距離を取ろう
- 風邪気味なら休もう
- 室内を換気しよう



(2) 我が身を守ろう ～ 手洗い編 ～

正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より

