

おひさま

ながかみ 保健だより
2022年1月号 文責 山下美香子

朝夕の冷え込みが一段と感じるようになりました。

子どもたちは、先月から続けてきたマラソンへ真っ先に向かっていきます。寒い冬でも、戸外で遊び込めている子どもたちの姿は、まさしく“風の子”。ながかみの子どもたちにぴったりとあてはまる言葉だと感じます。これからが本番の寒い季節、風の子パワーで乗りきりましょう。



感染症流行時のご協力をお願いします。

冬が到来し、感染症が流行る時期になりました。本人・きょうだい・ご家族の方が感染症を発症された場合、園や事業所スタッフへのご連絡(症状や経過)をいただいております。ながかみでは、同居されているきょうだい・ご家族にも感染症の症状が出た場合、園生活中の他児への感染拡大を防ぐため、完治するまでご自宅でご様子を見ていただき、大事を取っていただくよう、ご協力をいただいております。今後とも、ご協力をよろしくお願いいたします。



「かからない」「うつさない」ために、今できること!

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



冬場の換気と加湿を忘れずに!

<換気>

- ・こまめな換気をしましょう。
- ・空気の入れ換えをしましょう。

<加湿>

- ・ウイルスは乾燥に強く、生き残ります
- ・湿度50~60%を保ちましょう。

