



3月のほけんだより

うのすまいほいくえん R2・3・4 担当おおばまさこ



今、国内では、新型コロナウイルスの感染で大変なことになっています。園内でも、子供たちを守るため、手洗い・うがい・検温など感染対策を行っています。マスクなどの衛生用品が全国的に不足していますが皆さんの協力が必要です。お互い気をつけて大切な子供さんを守っていきましょう。

新型コロナウイルスについて



症状

風邪の症状や 37.5℃以上の熱が2～4日以上続く場合
強いだるさ（倦怠感）息苦しさ（呼吸困難）がある場合

潜伏期間

：多くは、5～6日とされるが（14日間）の観察期間が必要とされる。

PCR 検査

：検査をして陽性と診断される。

治療

：直接ウイルスに効く薬は、ありませんが対症療法を行かない、再度検査で陰性と診断されれば、治癒したことになります。再発した事例もあるので注意が必要です。

予防

：感染が認められている地域に必要以外いかない。

人ごみや人が集まっている場所は避ける。
手洗い、手指用アルコール消毒、うがい、マスクの着用、手を口元に持っていかない。
下痢、嘔吐などがある場合は、嘔吐処理の手順で0.2%のハイター液で消毒による掃除を行う。
咳エチケットを守る。（咳がでる時は、マスクやティッシュハンカチ、袖、肘の内側を使ってふせぐ。）
厚生労働省のホームページ参照
皆さんで感染の拡大を防ぎましょう。

気になる症状がある時は、かかりつけ医に電話で相談し、園にも報告をお願いします。



新年度にむかい生活のリズムを身につけましょう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムをみなおすチャンスです。よい生活リズムを身に着けることが、健康に過ごすことができる基本です。ぜひ、実践してみてくださいね。

☀️早寝・早起きをしましょう。

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜は、遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるようにしましょう。



☀️朝ごはんを食べましょう。

朝は、低体温・低血糖状態、朝ごはんを食べないとぼっとして活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはらは、必ず食べましょう。おすすめは、具入りおにぎりと味噌汁です。



☀️ウンチは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後ほうちタイムをとり、トイレに座りましょう。



耳のおはなし

子どもは中耳炎になりやすい



- ★目、耳、鼻はつながっています。
- ★こどもの耳管は未完成で鼻汁が耳へと流れやすいのです。
- ★特に黄色や黄緑のどろどろした鼻汁は ばい菌がいっぱい。
- ★鼻汁と一緒にばい菌も耳や目に運ばれます。
- ★こうして中耳炎や結膜炎になります。

鼻汁が長く続くようなら耳鼻科受診をおすすめします。

花粉が飛び始めています。



- 風邪のような症状がある。
- さらさらした鼻水がある
- ひどい鼻づまり
- 目がかゆい
- くしゃみが出続けている。
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る。
- 家族にアレルギー体質の人がいる。

2 つ以上気になる症状があったら花粉症かもしれません
早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします。

