



5月ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2022年5月



入園・進級から1カ月が過ぎ、子ども達も新しい環境に適応しつつあるようです。

さて、5月に入り花粉の飛散は落ち着いてきていますが、黄砂にも注意が必要な時期です。

鼻水は、鼻に異物(花粉・ほこり・黄砂・ウイルスなど)が入ると体外に出そうとして出る分泌物です。ウイルスや細菌などの病原体に感染すると、黄色っぽい鼻水になります。鼻にたまったままにしておくと、中耳炎を引き起こすことこともあります。正しい鼻のかみ方を子供たちに伝えることで、病気の予防につながります。鼻のかみ方の練習は、言葉だけではなく実際に子どもの鼻にティッシュをあて、かませてみましょう。



入園・進級して緊張の毎日に加え、連休でいつもと変わった生活を過ごし、体調に変化が見られることもあるかと思えます。

ゴールデンウィークなど楽しい計画を立てられていると思いますが、子どもの体力に合わせた計画を立て、日々の体調の変化に気を配りながらお過ごしください。

今年は特に早期より暑くなることが予測されています、体がまだ暑さに慣れていないためこまめに水分を取り熱中症を予防しましょう。

新型コロナウイルスの! インフルエンザの! かぜの!

ウイルス対策には **手洗い** が大切です!

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。
手を洗う前に手に付いたウイルスを100万個として見ていくと……

- 1 流水でよく洗う
- 2 泡立てた石けんで手をもみ洗いする
- 3 しっかりすすいで、清潔なタオルでふく

流水で15秒手を洗うだけで、手に残るウイルスの数は約1万個になります。

普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでなくても大丈夫。

「30秒のもみ洗い+流水すすぎ」でウイルスは数百倍、「10秒のもみ洗い+流水すすぎ」を2回繰り返すと、なんと数倍程度まで減ります。

最後は流水でしっかりすすぎます。

新型コロナウイルス感染症はおさまることなく、保護者の皆様は、心配な日々をお過ごしのことと思います。

私たちの身の回りには、ウイルスがいること前提とした生活を送らなければなりません。

保育園におきましては、三密を避けることも難しい場面が多いのですが、保育園内の換気や遊んだ後・トイレの後・食事の前など必要なタイミングでの手洗いを励行しております。

保護者の皆様におかれましても、子どもの登園前の健康観察や、日々の手洗いの実施をよろしくお願いいたします。