



発行者：すずらん保育所
発行日：令和2年5月1日
担当者：看護師 桑原

新年度が始まり、ひと月経ちました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保護者の皆様には様々なご協力ありがとうございます。感染から子ども達、家族、そして自分自身を守るために、これからも正しい手洗い、マスクの着用、十分な休養と栄養、そして三密（密閉・密集・密接）を避けるなど感染防止に努めましょう！！

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック！

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染を予防しましょう！！

3つの予防習慣が大切です。

- ① 外出前後に手洗いを！
- ② うがいも忘れず！
- ③ マスク等咳エチケットを心がけましょう！



マスクをつけましょう!!

新型コロナウイルスの感染が広がっています。普通の風邪でもウィルスや菌をまき散らさないようするだけでなく、鼻やのどの乾燥を防ぐ効果があります。またドアノブや手すりなどを触れば感染の危険が増えますが、マスクをつけることで無意識に顔をさわる機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで感染予防に役立てましょう。

産休の坂本先生に代わって、一年間、園の保健に関するお仕事を担当させて頂く事になりました看護師の桑原と申します。どうぞ宜しくお願いいたします。

