

令和 2 年度

ほけんだより 2月号



R3.2.1

生目台ピノキオこども園 看護師 合屋セツエ

梅の花がほころび始め、少しずつ早春のいづきを感じる季節になりました。まだまだ厳しい寒さの日もありますが、子ども達は近づく発表会に向けて毎日一生懸命練習を頑張っています。本番で、一人ひとりが輝けるようにしっかり体調管理に気をつけていきましょう。

そして、未だに終息しない新型コロナウイルス感染拡大も例年になく大変な状況が続いています。マスクの着用、手洗い、消毒など基本的な感染対策をしっかり行い、お子さまと一緒にご家族一同で予防していきましょう。



新型コロナウイルス感染症拡大

緊急事態宣言(～2/7)が出ています(1/28 現在)

引き続き基本的な感染対策を続けましょう

1. こまめな手洗い・手指の消毒
2. マスクの着用(咳エチケットの徹底)
3. 三密(密閉・密接・密集)を避ける
4. 感染が流行している地域の往来は避ける
5. 毎日の健康チェック、体温測定
6. 出来るだけ店での会食はしない

基本的な予防方法です
しっかり続けましょう!



宮崎市周辺で流行している感染症です。気をつけましょう!

RS ウイルス感染症

鼻水、咳などの症状で始まり、呼吸するときにゼーゼー、ヒューヒューという音が出ます。気管支炎や肺炎など重症化すると危険です。早めに受診治療しましょう。

感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスが代表的です。激しい嘔吐や下痢が続く、発熱がある場合も。脱水症状にならないように、早めに受診治療しましょう。

きりんぐみ(年長)のみなさんへ

あと少しでいよいよ小学校1年生ですね!それまでに次のようなことを頑張ると良いですね。保護者の方もぜひ一緒にご協力をお願いします。

はやね はやおき

幼児期から夜型の習慣が問題になっています。睡眠時間の不足は学校生活に支障をきたします。特に入学当初、心も身体も疲れますので、今からしっかり早寝・早起きの習慣を身につけていきましょう。この時期の子ども達は9~10時間の睡眠時間を取れるといいですね。

しょくじ

朝食は午前中の活動源です。しっかり食べましょう。食事のマナーについては、ご家庭で話していただき、偏食、だらだら食べやお箸の持ち方などに気をつけましょう。

からだをきれいに

自分の身体を病気から守る・・・手洗い・うがいなどの習慣を身につけていきましょう。歯みがきの習慣づけ
ハンカチ・ティッシュを持つようにしましょう。また、必要なとき自分で使えるようにし、管理できるようにしましょう。

トイレ

朝、自宅で排便できる習慣を身につけましょう。そのためには朝、しっかり準備できるようにしましょう。トイレの時、ズボンや下着を脱がずにおしっこやうんちができるように練習しましょう。

びょうき

就学時健診でむし歯などの要治療がある場合、入学までに治療しておきましょう。

いろいろな準備をしっかりできるといいですね!