

令和4年度

# ほけんだより 5月号



R4. 5. 13 生目台ピノキオこども園 看護師



新緑の美しい季節になりました。さわやかな泳いでいます。子ども達がクラスで作ったさて先月は、新型コロナウイルス感染症のた。ご家庭でも大変な御心配、御苦労が早く元気いっぱいの日常に戻ってきます



5月の風によって、こいのぼりが元気に元気な素晴らしいこいのぼりです。発症で、当子ども園でも休園がありました。あつたかと思えます。ように！！



## ☆新年度が始まって1ヶ月が過ぎました☆

環境の変化などにより、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごす為に、規則正しい生活リズムを心掛けましょう！！

### ～早寝、早起きを心掛けましょう～

- 十分な睡眠は、
1. 疲れをとる
  2. 成長を促す
  3. 病気を治す力が増します

### ～朝ごはんをきちんと食べましょう～

朝食を食べることで、体が目覚め、その日のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

### ～朝、家で排便をしてきましょう～

朝ごはんを食べると、腸が動き、便が出やすくなります。十分なトイレタイムをとりましょう。



## ～新型コロナウイルス感染症～

先月は、当こども園でも、各クラスで発症者がみられました。ご家庭でも、御心配な日々が続いたことと思います。今後も、再感染に注意しながら、一緒に気をつけていきましょう！

発熱、のどの痛み、咳、鼻水、嘔吐、下痢、腹痛…など体調不良時はすぐに医療機関を受診しましょう。



## ～引き継ぎ、予防に注意していきましょう～

1. こまめに手を洗いましょう。(石鹸を使いましょう)
2. マスクを正しくする。  
小さな子ども達は、マスクが出来ません。周囲がしっかりしましょう。
3. 3密 (密閉・密集・密接)を避ける。
4. こまめな換気をする。  
基本的な感染対策です。しっかり続けましょう！

☆ 4～5才以下の場合、発熱、鼻水、乾いた咳、または湿った咳が多いそうです。

☆ 低年齢の場合、大人の症状と違うから“コロナとは違うのでは？”と考えず、体調不良時は、早めの受診を心がけましょう！

