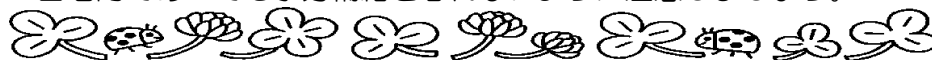


# ほけんだより5月

社会福祉法人 誠和会 ひまわり保育園 R2.5月号  
看護師 上東

新緑の美しい5月。暖かく心地の良い季節がやってきました。  
今年新型コロナウイルスの影響で外出自粛となりますが、  
太陽光や外の風を室内にうまく取り入れながら過ごしましょう。  
また、連休明けは気温が急激に上昇します。  
自宅内であっても水分補給を忘れないように注意しましょう。



## 毎日清潔な持ち物を持って 登園しましょう

持ち帰ったコップ、お箸セットは  
必ず洗い、乾燥させて持参しましょう。  
また、食事エプロンや手拭きタオル、  
スタイに黒い斑点はありませんか？

その際には、新しいものに交換しまし  
ょう。これから湿気が多くカビが生えやす  
い時期となります。お子様の健康を守る  
ために、毎日の確認をよろしくお願  
い致します。



## 血液・嘔吐・下痢が付着した場合



集団感染予防のため、  
**洗わず**にお返ししています。  
なお、ご家庭での消毒・洗濯方法  
を書いたお手紙をその都度お渡し  
していますので参考にして下さい。  
ご協力お願い致します。

～新型コロナウイルス対策のために～

## 効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぐために  
うがいをしましょう。  
ぶくぶくうがいを1回したあと、  
がらがらうがいを3回ほど繰り返しま  
しょう。

## 換気しよう!!

換気には外気を取り入れて気分転換を  
図ったり、汚れた空気をきれいにするなど  
様々なメリットがあります。  
厚生労働省のホームページでも日中  
における家庭内での換気が推奨されてい  
ます。

換気のポイントは、  
・30分に1回程度  
・空気の通り道を作るように複数窓がある  
部屋ではすべての窓を全開にする

手洗いうがいもちろん大切ですが、  
換気も重要な感染症予防です。



①ぶくぶくうがい  
口の中でぶくぶくして  
吐き出す



②がらがらうがい  
上を向いてゴロゴロ  
と音を立てます

## 生活リズムを整えましょう❀

連休中は生活リズムが崩れやすくなります。  
生活リズムが崩れると心身ともに疲れやすくなります。  
元気に1日を過ごすためにも正しい生活を心がけ、  
快適な毎日を送れるようにしましょう。

早寝早起きを心がけましょう。  
十分な睡眠は日中の疲れを取り、  
成長を促します。また、太陽の光を  
浴びて1日をスタートさせましょう。



朝ごはんをきちんと食べましょう。  
連休中はついつい朝昼兼用となっ  
てしまうことも多いですが、朝食を食べ  
ることで体が目覚め、その日の体のリズ  
ムがはじまります。