

栃木県の新型コロナウイルスもなかなか落ちつきません。連休中外出する機会が増えるかもしれませんが、いままで通り手洗い・消毒の励行をし自分の身体、家族の身体を守りましょう。

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。

しかし、体や心に疲れがでて、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

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に、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ませんが。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。

上手な手洗いの仕方

			
腕まくりをし水道水で手を濡らします	石鹸をしっかり泡立てます	手の平をあわせて洗います	手の甲を洗います
			
指と指のあいだを洗います	指先、爪の中を洗います	手首を洗います	石鹸を流しきれいなタオルで拭きます

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静にご過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。



お願い

- 4月8日（金）内科健診をおこないました。個人結果をお返ししましたので、指摘事項があった場合は早めに受診しましょう。また、受診した際には担任までお知らせください。
- 爪が伸びているお子さんがいます。1週間に一度は爪の確認をお願いします

