





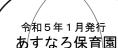


1 月のほけんだより

















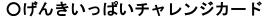






新しい一年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか?遅寝、朝寝坊など生活リズムが みだれてはいませんか?落ち着きを見せていた新型コロナウイルス感染症ですが、ここにきてまた島根 県内でも感染者の報告が多数上がっています。規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない身体にしま しょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝え します。本年もよろしくお願いいたします。

= 1 月保健行事予定=



1/19(木)~1/25(水)にすみれ組・れんげ組・さくら組さんで今年度最後のダウンメディア・ 生活習慣振り返り週間に取り組む予定です。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

〇歯みがき指導

もも組 … 歯磨き指導を行う予定です。(歯ブラシの準備については、担任よりお知らせいたし ます)

12 月に手洗い・うがい・咳エチケットのお話をしました

花王ビオレU泡ハンドソープ ♪あわあわ手あらいのうた♪ 動画・音楽がありますのでみて ください。

あわあわ 手あらいのうた



<内容>

- どうして手を洗わないといけないのか?
- ・ガラガラうがいや、手の正しい洗い方
- 咳とくしゃみのおやくそく

すみれ・れんげ・さくら組さんに

- 咳やくしゃみをすると、どれだけつばやばい菌が飛ぶか について
- うがいの正しいやり方について
- どんな時に手を洗うのか
- ・正しい手洗いの仕方

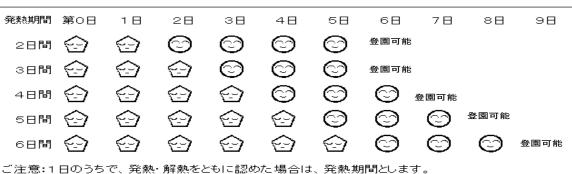
「あわあわ手あらいのうた」に合わせて正しい洗い方を 楽しく練習しました。「上手に手を洗えたよ!」と ピカピカの笑顔を見せてくれました(^▽^)

親子で一緒に手洗いをして感染予防に努めましょう!



去年までのところでは、インフルエンザ患者は全国で激減していましたが、今年は 新型コロナウイルスの流行とともに、インフルエンザが流行すると言われていま す。いつ流行発生してもおかしくないですので、今後も気を抜かずに過ごしましょ う。インフルエンザにかかってしまった際は、3日以上解熱してからの登園になり ます。以下の表を参考にし、おやすみの日数にご注意下さい。

インフルエンザになった時の登園基準







家庭でできる新型コロナ、インフルエンザ予防法

☆ 家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう ☆

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせ っけんを使った手洗いを 習慣にしましょう。



室内の温度・湿度を チェック

室温 18~20℃、湿度 50~60%が 目安です。特に乾燥には要注意。 加湿器などをじょうずに使いま



外出時にはマスク

感染予防にもなります。 マスクは毎日、清潔なもの を使いましょう。



新型コロナウイルスですが、子どもは家族から感染することが多いことがわかっていま す。日本小児科学会が全国の報告をもとにまとめたデータベースによれば、周囲に先に感 染者がいて、だれから感染したかが推定できたケースのうち、家族で、両親や祖父母が、 ほとんどを占めました。

まずは大人が感染しないよう心掛け、ウイルスを家庭に持ち込まないようにすること。 それが結果的に子どもを守ることにつながります。