



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 =

○げんきいっぱいチャレンジカード

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。

○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。



<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！」とピカピカ的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ご覧下さい。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

発熱期間	第0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	👤	👤	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
3日間	👤	👤	👤	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
4日間	👤	👤	👤	👤	😊	😊	😊	😊	😊	😊
5日間	👤	👤	👤	👤	👤	😊	😊	😊	😊	😊
6日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	😊	😊	😊	😊

登園可能

登園可能

登園可能

登園可能

登園可能

ご注意: 1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とします。

👤 発熱 😊 解熱

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しょう。

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繋がります。