



# 5がつのほけんだより



令和4年5月発行  
みそのくち保育園

新緑の美しい季節となり、あちらこちらで鯉のぼりの泳ぐ姿を見かけます。新型コロナウイルスの流行が続く中ではありますが、感染予防対策をしっかりと、ゴールデンウィークを楽しく過ごせると良いですね。長いお休みの後は疲れて体調を崩すこともあります。無理をせず、体調の変化にご注意ください。

## 感染拡大防止の為に気をつけたいこと

### ☆こまめな手洗い

たくさんの方が触る場所や物に触れた後、食事の前、外から帰った時、食事やおやつの前などは手についたウイルスや菌が身体に入らないようにしっかり手洗いをしましょう。



### ☆目・口・鼻をさわらない

手についた病原体が粘膜から体に侵入するのを防ぐために、できるだけ目・口・鼻を触らないようにしましょう。小さなおこさんはマスクが気になって頻回に触ってしまうと逆効果になることもあります。そんな時は、無理をせずしっかり手洗いや手指消毒をしましょう。

### ☆人との距離を取ろう

人ごみを避けて咳のしぶきのかからない距離（2m）をあけるように心掛けましょう。登降園の際もできるだけ滞在時間を短くしていただくようご協力ください。



### ☆換気をしよう

換気の悪い密閉空間は感染の要因とされています。一般的な家庭での窓開け換気は1時間に5～10分程度が好ましいそうです。その際大切なのはただ窓を開けるだけでなく、空気の流れを作って部屋全体の空気を効率的に入れ替える換気経路を考えることです。

### ☆しっかり休養と栄養を取ろう

寝不足、栄養不足は免疫力を下げます。日頃から十分な休養と栄養を摂るようにしましょう。早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを規則正しく保てると良いですね。

### ☆運動をしよう

外出を自粛し、家にいる時間が長くなると、運動不足になりがちです。健康を保つために適度な運動は必要です。運動して体温を上げると免疫機能のUPにも繋がります。気分転換を兼ねてお子さんと一緒にダンスや体操でからだをうごかしてみたいはいかがでしょう？

### ☆適度な湿度を保つ

空気が乾燥しているとのどや鼻の防御機能が低下します。加湿器などを利用して40～60%程度が好ましいと言われています。

### ☆体調の変化に気を付ける

毎日体温測定を行い、発熱があったら記録することをお勧めします。発熱やのどの痛み、咳などのカゼ症状やだるさ、息苦しさがないか？体調の変化も注意しましょう。発熱その他症状がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。症状がある時の登園や送迎はお控えいただくようお願い致します。なお、医師により許可のある場合はこの限りではありません。

## 体温測定のポイント

- いつも同じ測り方をすることが大切です。
- 汗を拭きましょう。
- 下着などの当たらないようにしましょう。



表示部を内側に向ける



少し押し上げる  
はさむ



30°~45°

わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



わきの温度は中心ほど高く、周辺は低くなっています。

高  
中  
低



温度が高いのはわきの中心



上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ

横から差し込むと、先端がでてしまう。

オムロン ヘルスケアHPより

(<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/mc/howto/>)

