



5月のほけんだより

令和2年4月30日発行

うずも保育園



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出てケガをしたり、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に過ごせるようにしましょう。



新型コロナウイルスの感染拡大が心配されるところですが、予防はインフルエンザなどの感染症予防と同じです。まずは一般的な感染症対策や健康管理を心掛けてください。

感染症予防の3原則

- ① 感染経路遮断…手洗い、うがい、マスク
- ② 抵抗力を高める…十分な栄養・睡眠・適度な運動
- ③ 感染源の除去…不要な外出を避ける・不要な接触を避ける



生活リズムを整えよう！

コロナ対策によるお休みで、生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意して下さい。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



園児の内科検診・歯科検診等の実施について

今年度はそれぞれ、5月と6月に実施を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、文科省より7月以降に実施するようとの通達がありましたので、当園での実施日程は決まり次第お知らせさせていただきます。

よろしく申し上げます。



保護者の皆様へ

登園前は必ず朝の健康観察（検温、体調、風邪症状の有無等）をお願いします。発熱や咳、だるさ等が見られる場合は無理に登園せず、自宅で休養させてください。