

ほけんだより



ご入園、ご進級おめでとうございます。新型コロナウイルスのためいろいろとご協力頂き有難うございます。保育園は保護者も職員も電車やバスで通勤しているなどリスクの高い人が多くおり、子供たちは密集・密接して遊び換気もしていますが密閉に近い状態であり感染しやすい場所です。お仕事が休みの場合は家庭保育をお願いします。

外勤の方も家庭保育の方もそろそろ疲れもストレスもたまってくる時期ですね。育児ノイローゼになりそうなど家庭保育が限界の方はご相談くださいね。笑うことで免疫力は上がります。こんな中ですが何か楽しいことを見つけてみましょう。また子どもたちも新しい環境に不安や緊張で心身ともに疲れやすい時期です。気温の変化も激しく体調を崩しやすいので注意しましょう。

看護師 松坂美奈子

生活リズムを整えよう！

眠りは日中の疲れを取り成長ホルモンを分泌させ、脳や体の発育を促します。22時までには寝ましょう。



朝食を食べないと体温が上がらず、頭もボーっとして元気が出ません。必ず何か食べてきましょう。



朝食を食べると、腸が刺激され、便が出やすくなります。食後はトイレの習慣をつけましょう。



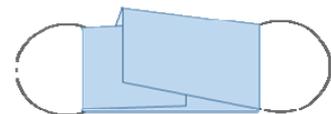
歯みがき、洗顔などの衛生習慣を身につけましょう。



園内に入るときはマスクをお願いします。

もし自分が感染していた時に他人にうつしてしまうのを少しでも予防できます。

マスクがないときはかわいい柄でお子さんと作ってみませんか？大きめのハンカチを三つ折りし、また内側に端を折ってゴムを通せば出来上がりです。忘れたときはタオルでもティッシュでもいいので口を覆って来てくださいね。



感染症情報 3/15~4/7

水痘（水ぼうそう）1名

保健行事

4/23 0.1歳児健康診断

毎月 身体測定(身長・体重)

何か質問や相談などありましたら遠慮なくお声をおかけ下さい。

1年間よろしくお願いたします。

