



6月のほけんだより

コロナウイルス感染症拡大防止のため、家庭保育のご協力ありがとうございました。普段お仕事をされているご家庭では、お子さんとご家族との貴重な時間にもなったことでしょう。その反面、生活リズムが崩れているご家庭も多いことと思います。健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣からです。毎日を健康に過ごせるようご家庭で生活習慣をもう一度見直してみてください。6月は、歯科健診、内科健診、尿検査などがあります。ご協力をお願いします。

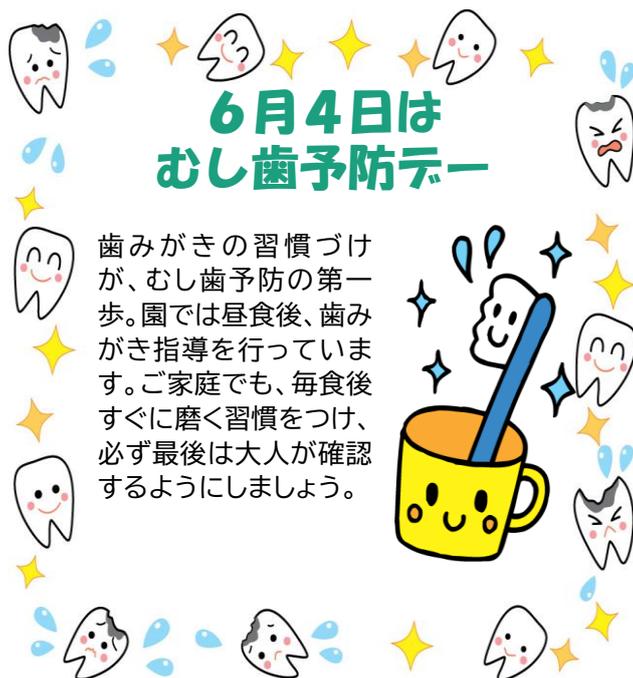


消毒について

うがい、手洗いの後は手指のアルコール消毒が有効です。

また、おもちゃやテーブルなどの消毒にはアルコール消毒のほかに、ハイターやミルトンなどの次亜塩素酸による消毒も有効です。ハイターはペットボトル500mlの水にペットボトルキャップ1杯で消毒

効果があります。ただし、金属にはさびるため適してません。



6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症への対応について

感染症予防の基本は、正しい手洗い、正しい咳エチケット、規則正しい生活習慣です。過剰に心配することなく、反対に「自分は大丈夫」と過信して、むやみに人ごみに出ることも避けましょう。自分が感染しないように、また、感染を広げることがないように必要のない外出はせず、生活リズムを崩さないようにしましょう。

どのようにしてうつるの？

<接触感染>

ウイルスに感染した人が咳やくしゃみを手で押さえた後に触ったものを、他の人がさわって目、鼻、口に触れると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。



だから、こまめに手洗いをすることが大切です。

<飛まつ感染>

ウイルスに感染した人の咳、くしゃみ、つばとともにとびだしたウイルスを吸い込むことで感染することがあります。

咳やくしゃみのしぶきは2~3m飛びます。



だから、咳エチケット(マスクの着用)が大切なのです。ただし、これからの暑い時期にはマスクの着用による熱中症が怖いので、風邪症状のない場合は戸外遊び時にははずして行きたいと思います。

保育園でも手洗いの指導を行っていきたいと思います。ご家庭でも一緒に行って感染予防に努めてください。