

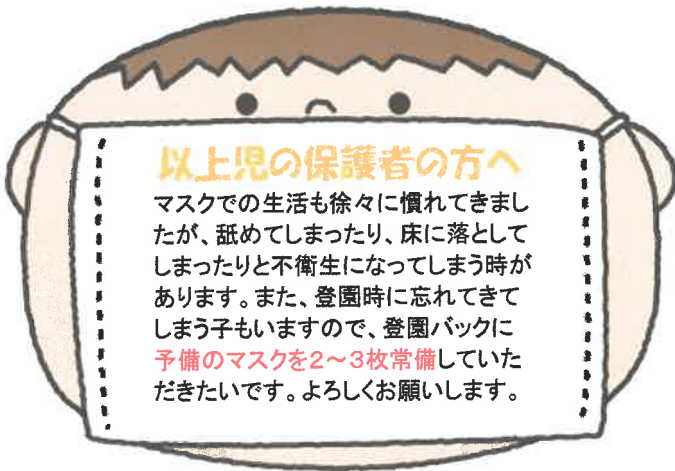


# 5月のほけんだより



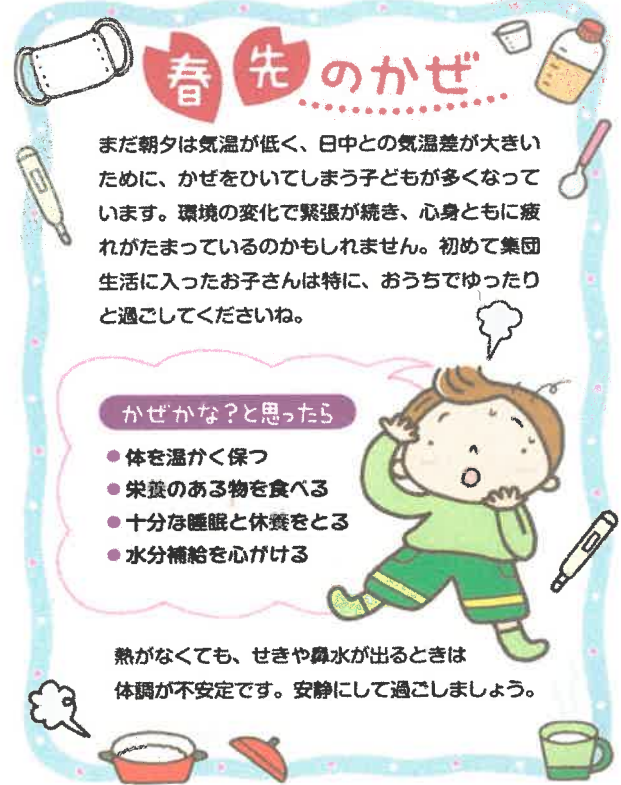
令和3年5月1日発行  
明照保育園  
たんぽぽルーム

入園・進級をして1か月が過ぎました。毎日少しずつ新しい生活に慣れてきてますね。ゴールデンウィーク中も、普段の生活リズムに近い過ごし方で満喫してください。そして、【手洗い】(小さい子は清拭)・【うがい】【マスクの装着】を心がけ、感染症予防対策をして、元気に過ごしましょう!!



## 以上児の保護者の方へ

マスクでの生活も徐々に慣れてきましたが、舐めてしまったり、床に落としてしまったりと不衛生になってしまう時があります。また、登園時に忘れてきてしまう子もいますので、登園バックに予備のマスクを2~3枚常備していただきたいです。よろしくお願ひします。



## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

### かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

## つめを切って清潔に!!



お外遊びも増えてきました。つめが伸びていると、つめと指の間に土が入りばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意! 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

## 早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく目が覚める

もりもり食べられる

朝ごはんがおいしい!

園で元気にあそべる



## たんぽぽルームからお知らせ

4月に入ってから、県内での新型コロナの発生がいくつかあります。特に大仙保健所管内での発生が多く、クラスターも発生しました。連休で外出が少し増えるかもしれませんが、感染防止に最大限の注意をしましょう。

下記の症状がある場合は登園せず様子を見てください。

- 24時間以内に37.5℃の熱が出た時 (咳などの症状がある場合は改善傾向となるまで)
- 下痢や軟便が続いている。(普通便に戻るまで) ※下剤使用時はお知らせください。
- 食欲なく熱がなくてもなんとなく元気がない。
- 吐物量に関わらず嘔吐した。(状況に関係なく)

発熱や下痢で早退した次の日は、症状が落ち着いても家庭で様子を見てください。