

ぽかぽかと暖かい日が続き、とても過ごしやすい季節となりました。しかし、体や心に疲れが出てけがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活を送り、元気に過ごせるようにしましょう。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

正しい手の洗い方



うがい

ウイルスや細菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。お茶でのうがいもお勧めです。うがいが難しい乳児にはこまめに水分補給をさせましょう。

①



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。

②



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けてみます。

③



「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。

④



口の中の水を静かに吐き出します。

熱が出た時の お家でのケア

水分補給

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事

食欲があれば、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服

熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がってきたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら

ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ

換気のポイント

- ◆最低でも2カ所は窓・ドアを開け、空気が流れるようにしましょう。
- ◆1回の換気につき10分以上窓を開けておきましょう。
- ◆1時間に1回は行いましょう。



疲れが溜まりやすい時期です

5月は、4月からの環境の変化や連休明けなどにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

おすすめの気分転換方法

- ・お風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・体を動かして遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



職員より メッセージ

皆様その後、お変わりないでしょうか。まだまだ自粛が続きますが、

お身体に気をつけてお過ごしくださいね。皆様にお会いできる日を楽しみにしています。