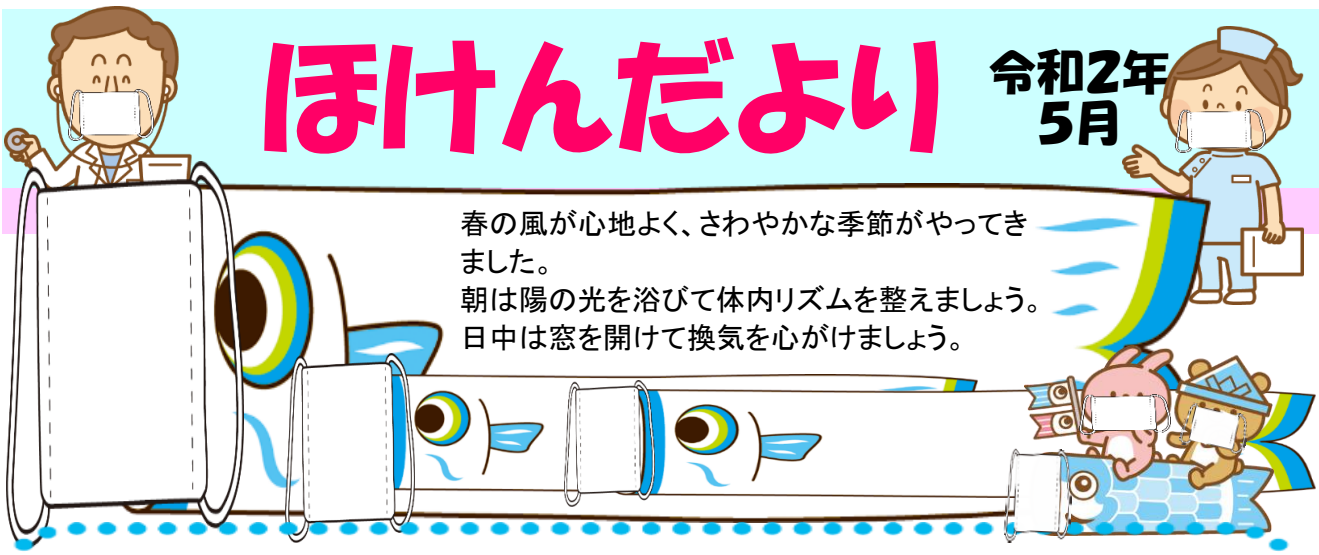
ほけんだより

令和2年
5月



春の風が心地よく、さわやかな季節がやってきました。
朝は陽の光を浴びて体内リズムを整えましょう。
日中は窓を開けて換気を心がけましょう。

新型コロナウィルスが世界中で猛威をふるっています。発症前２日でも濃厚接触者となり得ることが発表されました。
誰が感染しても、また誰に感染させても不思議ではありません。抗体を持つまで、ワクチンが接種できるようになるまで、治療薬が開発されるまで、私たちにできる事は何でしょうか。

・多数が集まる密集場所を避けましょう。
公園、山、川、海でも密集するのは好ましくありません。
食料品や生活必需品の買い物であっても、数日分まとめて大人が一人で行けば子どもたちや他の家族の感染のリスクを減らす事ができます。

・人との身体的な間隔を２メートル保ちましょう。
身体的距離は空けても心理的距離は空けないフィジカル ディスタンシングを心がけましょう。

・換気の悪い密閉空間を避けましょう。
気候がよくなり、さわやかな季節です。家族で家で過ごすときも窓を開けて風通しを良くしましょう。

・マスクなしで間近での会話や発声をする密接場面を作らない。
マスクは万能ではありません。でも、咳、くしゃみ、会話中の飛沫は防げますので、是非、マスクをしましょう。簡単に作れるマスク、縫わなくて出来るマスクのアイデア等、スマホで検索してみるのもオススメします。

・目、口、鼻を触ったら手を消毒しましょう。
ウィルスはどうやって体の中に入って悪さをするのでしょうか。目や鼻、口の粘膜、傷口から侵入してきます。

職員は日々の状況の変化をとらえ、その日その時の最善を考えて保育にあたっています。国、都、青梅市、園医からの指導の元、感染対策に努めています。ご理解、御協力をよろしくお願いいたします。

規則正しい生活習慣
早寝→早起き→朝ごはん→朝うんち

緊急事態宣言が出ていても、保育園をお休みしていても！規則的な生活習慣は、良いことづくしです。
たっぷり睡眠時間で‥成長ホルモンが活発に働きます。
しっかり朝ごはんで‥集中力と記憶力が良くなるそうです。
ちゃんと朝うんちで‥腸が活発に動いて排便リズムがととのいます。
家族全員で取り組んでみましょう！

５月に予定されていました0歳児健診と歯科検診は青梅市医師会からの指導により、延期となりました。ご了承ください。