

ほけんだより No.5

令和3年 8月31日

暑い夏が終わり、朝晩の気温はぐっと冷え込み肌寒く感じます。気温差で体調を崩しやすい、夏の疲れが出る頃でもあります。体調管理には十分に気をつけて過ごしていきたいと思います。また、新型コロナウイルス陽性者が急拡大している中、家庭内感染が増加しています。ワクチン接種が進めば落ち着くと思われませんが、子ども達にはワクチンがありません。園では遊具や保育室等の消毒の強化、手洗いや活動中の対策を行いながら過ごしています。各ご家庭においても不要不急の外出を避け、手洗いや消毒、食事や休息などの健康管理をお願いします。



おねがい

【国の指導の基】

発熱がなくても咳の症状がある場合は、担任まで必ず申し出て下さい



また、1・2歳児はマスクが出来ないため、咳のある場合には登園をご遠慮させていただく場合もございますので、ご理解ご協力をお願い致します

=生活リズムを整えましょう=

早寝・早起きを心がけましょう

十分な睡眠は『日中の疲れを取る』
『体の成長を促す』
『病気を治す力を増す』
ことにつながります

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで体が目覚めその日の体のリズムが始まります
よく噛んでしっかり食べましょう

朝排便をしましょう

朝ご飯を食べると腸が活発になり便が出やすくなります 朝はどうしても慌ただしくなりがちですが十分なトイレタイムが取れるよう家族で朝の生活をみなおしてみましょう



9月9日

救急の日

ご家庭の救急箱の用意はありますか？

いざという時にすぐに取り出せるように必要なものをそろえておくとう安心です
期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使うものの補充などしておきましょう



8月の病欠席情報



夏風邪による発熱が出ていました
喉頭気管支炎 1名