2月のほけんだより

令和4年1月28日
しんあい保育園

気温が低く、乾燥した日が続いています。低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。ウイルスや細菌は、絶滅しないように威力をどんどん進化させています。その進化に劣らないよう、私たちは身体の免疫力を高めておく必要があります。免疫力を下げないためには、「規則正しい生活習慣」「栄養をとる」「睡眠を十分にとる」ことを心掛け、環境作りにも気を配ることが大切です。

新型コロナウイルスが再度、感染拡大している状況ですが、私たち一人ひとりが感染予防の為の行動を心掛け、感染予防、拡大防止に努めていきましょう！

感染症予防の基本は「手洗い」です！

手指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による 15 秒の手洗いだけで 1/100に、石鹸などで 10 秒揉み洗いし、流水で 15 秒すすぐと 1/10000に減らせます。

手洗いのタイミング

食事の前後、咳や鼻をかんだ後、外で遊んだ後、トイレの後、ペットに触った後など…

“笑う”だけで心もからだも元気アップ!!

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫！そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。

“笑う”と他にも**いいこと**が！
脳の働きがよくなる　血の流れがよくなる
自律神経のバランスがよくなる
ストレス解消になる　幸福感がアップする

大笑いしなくても、
笑顔だけで効果はあるそうです！

保護者の皆様へお願い

先日、子育て支援課からの通知をメールでもお知らせしましたが、感染拡大が顕著となっている地域への不要不急の移動は自粛し、引き続き、3 密の回避やマスクの着用、手洗いうがい、感染防止に向けた行動のご協力をお願いします。

また、お子さんや同居家族が濃厚接触者に特定された場合や PCR 検査等を受ける場合は、必ず、保育園まで連絡下さい。検査結果が出るまでは登園しないでください。

12 月のほけんだよりにて、発熱した園児が休んでいても、兄弟姉妹の熱がない時は登園を可能としていましたが、再度、コロナウイルスが蔓延していることから、園児の発熱があった場合は兄弟姉妹も登園を控えていただきますようお願い致します。