

ある。ほけんだより

5月号

西池袋そらいろ保育園 保健・菊川



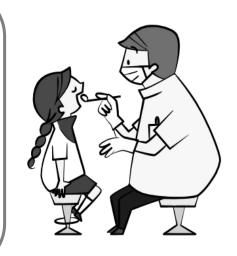
2020年のゴールデンウイークは、普段とは全く違うものとなってしまいました。 4月から始まった休園措置が5月も続くことで、子どもたち、大人たちも心と体が疲れて きてしまうかもしれません。新型コロナウイルスに関する情報は日々変わっていきます。 今回は、この期間に頂いた質問にお答えし、開園となってからの感染拡大防止策も記載します。

~各種検診のお知らせ~

例年、5月~6月にかけては、**歯科、眼科、視力、腎臓**などの 検診が行われていました。(年齢により、無いものもあります) しかし、今年度は休園措置が取られていることで、これらの **検診関係が延期**されます。

その分、夏以降に怒涛の検診時期が訪れるかもしれませんが…~ 日程に関しては、決まり次第随時ご連絡いたします。

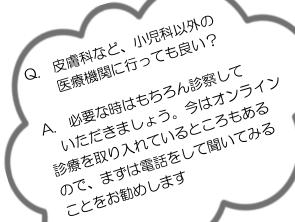
また、内科健診に関しましても、開園後に園医とも相談の上、日程を調整していきたいと思っています。







- Q. 自粛期間中に予防接種を受けても大丈夫?
- A. 新型コロナウイルス感染症以外にも、麻疹や肺炎球菌など、重症化しやすい感染症もあるので、かかりつけ医に電話で相談をして、この間に受けておいた方が良いでしょう





歯が生えそろったら…。上前歯と歯茎をつないでいる上舌小帯というところに歯ブラシが当たると痛一いる→指でペロンとめくってあげて当たらないように磨いてあげると痛くないそうです♪

ほっぺの内側を磨くときも、指 でいーっとやりがちですが、指 を口の中に入れて歯ブラシの通 り道を作ってあげると痛くない ようですよ☆



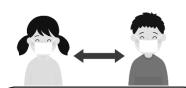
小さいお子さんは、まず口の中を触ることから始めると良いようです。キレイな指で唇から歯茎に優しく触れる、マッサージする、歯ブラシを自由に噛みかみする、お茶を飲む等で最初は十分です。「慣れる」ことから始めてみませんか?



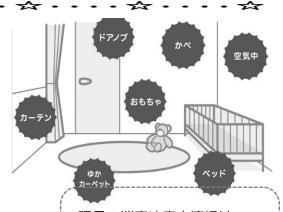
登園時と昼に体温 を測ります

玄関、各保育室、事務室 など人が出入りする場 所にアルコール消毒を 設置します





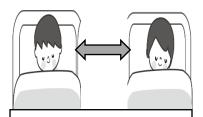
お部屋、ホール、テラス、 園庭、園外散歩など、 なるべく密集しないよう に分かれて遊びます



玩具の消毒や室内清掃は チェック表を基に、次亜塩素 酸水を用いて行います



開園後もこのような 感染拡大防止対策を とっていきます



お昼寝時、布団は 1~2m 離して敷きます



普段通り手洗い、うがい、飲水を促します



基本的に窓は開けて常に換 気しています。雨などの時 も最低30分に1回は5分以 上の換気を行っています



絵本のおうちの 貸し出しは、 もう少しの間 お休みです



職員はサージカルマスク をします。 お子さんも着 けられる子は着けてきて くださいね 保育園でも感染予防対策に努めていますが、小さいお子さんが集まる場所である ため、3密が完全に防げるわけではなく、残念ながら感染症が起こる可能性は0で はありません

そのため、ご家庭でも感染予防にご協力いただければと思います。たとえば・・・



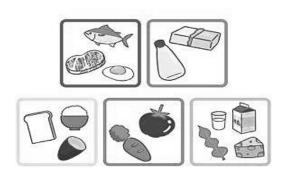


規則正しいものにしていける よう頑張りましょう♪ 自律神経が整って免疫力 アップ! 感染しにくい体をつくり ます

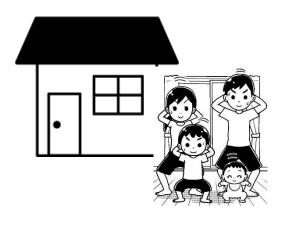
健康チェック表 5月/6月 。 68					! econs			
		LOPE DE LO	て発力をお	Minustra	eraumu	ONTEXUT	くだまい	
								MALTYSU
HIL		G/8(m)	9(主)	10(1)	11(8)	12(%)	130K)	14(8)
4:0	42							
	2							
現な							- /	
B III.								
深度的								$\overline{}$
(1)34				_		-	-	\vdash
きのき	S.A.							
Bitt		10:40	18(L)	17(0)	18(A)	1900	20UK)	21(本)
	12							
4.2	4		1					
652		8	8 9	-		- 8	_	-
bitt	ij.		3 3					
25.89								
17734	6.654			- 3			- 8	
をの付 をしてい						10.000		
HI:6		27(2)	23(±)	24(R)	2N(R)	2800	270K)	210(8)
炸車	22							
REACH.			0 0			-		
2859								
#14# 57736			3 8					
40t								
nics.		29(4)	20(L)	20(8)	8/1(R)	P(R)	3(80	4080
体温	11.		3 8				- 9	
	3							
		7	2 2			- 1		
自改計								
125a	ij							
17734	6469							
e or	-4		1					

朝ごはんはとても大切!体を目覚めさせて、1日 の原動力となります。そして3食きちんと食べる こと。ただ、毎食作るのは本当に大変ですので、 テイクアウトなども活用しつつ、バランスの 摂れたごはんを召し上がってくださいね

起きたら体温を測って健康チェック☆ 東京都内の感染者が〇人になって少し 経つまでは、健康チェック表の記入を お願いします。開園後は、毎日持って きてくださいね。



朝の日光浴と 外の空気も吸って、 リフレッシュ& ビタミンDを活性化♡ 体内時計もリセットされて よく眠れること、骨強化にもなります ただし、浴びすぎも体に良くないので、 一度の時間は30分から60分程度にしてあ げてください



開園後も、密集が不安なご家庭や、お子さんとおうちで過ごす ことが可能なご家庭は、登園を控えていただけますと、'密' がふせげるので、感染拡大防止につながります。

*様々な事情があると思いますので、決して無理はなさらないで くださいね