

# 6月のほけんだより

2020年 6月発行  
ちいさな社の保育園  
看護師：杉田 美帆



新型コロナウイルスのニュースが連日流れ、気分も減入ってしまう日々ですね。ウイルスに打ち勝つためにも早寝早起き、3食の食事、適度な運動を心がけましょう。早くいつも通りの生活に戻り、みんなの元気いっぱいな姿が見られることを祈っています。

## 登園再開後もあせらずに！

- COVID-19により長期の外出自粛が叫ばれ、4.5月は保育園も臨時休園になりました。緊急事態宣言は解除され、これから徐々に元の生活に戻るかと思いますが、環境の変化により子どもたちの心と身体はとてもデリケートになり、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るかと思えます。
- ひどくなると、外出や登園もしたくなくなることも…。
- 4月の入園からこの自粛期間中も本当によくがんばっていた子どもたちです。毎日のがんばりを認めて、ぎゅっと抱きしめてあげてくださいね^^

### ゆっくりのんびり生活リズムを整えよう！

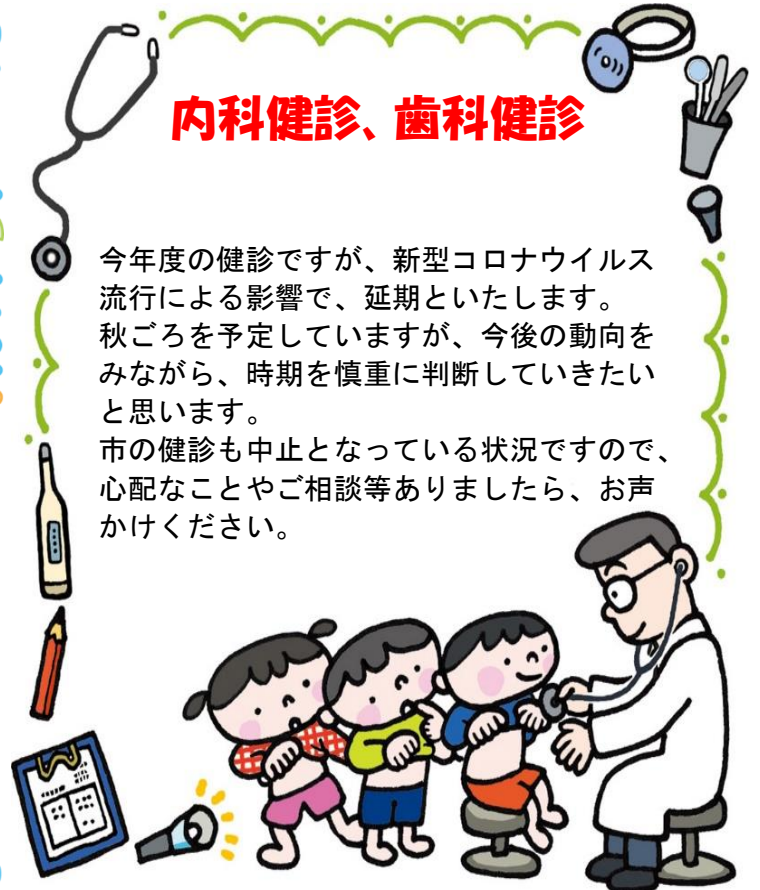
- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる

★こんな時もあるんだなあ、成長！成長！^^とご家族が受け入れてあげることが一番の特効薬です。



## 内科健診、歯科健診

今年度の健診ですが、新型コロナウイルス流行による影響で、延期といたします。秋ごろを予定していますが、今後の動向をみながら、時期を慎重に判断していきたいと思えます。市の健診も中止となっている状況ですので、心配なことやご相談等ありましたら、お声かけください。



## COVID-19のお話

### <新型コロナウイルスの特徴>

- ・感染後、症状が出るまでの潜伏期間にばらつきがある（平均は7日程度）
- ・感染しても30～50%は症状が出ない
- ・発症しても多くの場合は発熱や咳などの軽症
- ・高齢者や持病を持つ患者を中心に一部の患者では肺炎等で重症化、致死率も高い

ウイルスは自分の力では増殖できないため、他の生物の細胞に寄生し、増殖していきます。

ウイルスに打ち勝つためには免疫力を高めることが重要です。

### <感染予防に重要なこと>

厚労省からも注意喚起されている、3つの“密”。

- 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所
- クラスター（集団）発生のリスクが高いため注意しましょう。

ただ現段階で未知のウイルスのため、これらはエビデンス（証拠）はあるものの、個人差が大きく、罹患した方全員に該当するものではありません。マスクや手指消毒液の不足が問題視されていますが、どの感染症にも言えるのは、感染症予防の基本は正しい手洗いとうがいです。外から帰った後は手洗い、うがいを徹底しましょう。



## 熱中症

梅雨も近づき、汗ばむ日も多くなります。そこで気をつけたいのが熱中症。真夏の病氣と思いきや、実はジメジメした梅雨の時期や急に熱くなった日は、身体が気温になれていないため熱中症になりやすいのです。

### <熱中症予防のポイント>

- ・風通しのいい、涼しい衣服を選びましょう
- ・屋外では帽子をかぶりましょう
- ・炎天下での遊びは長時間にならないようにしましょう
- ・こまめな休憩と水分補給をしましょう

