



6月のほけんだより



2020/06/01
発行

緊急事態宣言が解除になり1週間になります。6月からは多くの子ども達が保育園に戻ってきますが、しばらくは今までと全く同じではなく、何らかの制限がかかることがあると思います。保育園生活で「3密を避ける」ことは難しいのですが、できる限りの感染症対策をしていきたいと思っておりますのでご協力をお願いします。

『新型コロナウイルス感染症における保育の基本的な考え方』 ～三鷹市より～

○衛生管理

- (健康観察) 登園前検温で37.5℃以上ある場合(解熱後24時間以上経過観察)、咳などの感冒症状がある場合は登園を控える。
- (咳エチケット) 飛沫感染を防ぐため、咳・鼻水がある場合は、可能な限りマスク着用する。
- (こまめに換気) 1時間毎3～5分窓を開ける。
- (手洗いの徹底) 石鹸と流水で30秒程度手洗いする。
- (環境整備) テーブル、ドアノブ、手すり、玩具などをアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

以上、衛生面で三鷹市から出されています。以下は保育園での追加事項です。

*送迎時は玄関前のアルコール手指消毒、マスクの着用をお願いします。

*登園前検温は新型コロナウイルス終息までは続きます。朝の検温は習慣にしていきたいと思います。連絡板への記入も忘れずに。保護者の方の登園前検温も引き続きお願いします。また、送迎時、体調不良の時は玄関対応になりますので事前にご連絡ください。

*2歳以上のお子さんのマスクについては、必要時はできるだけ着用をお願いしたいのですがこれからの時期は難しくなってくると思います。(2歳未満は熱中症、窒息のリスクが高い為使用しない) 咳、鼻汁が多い場合は自宅で様子を見ていただきたいと思います。



【生活リズムを整える まずは「早起き」からはじめましょう】

自粛生活が続いたお子さんは生活リズムは崩れていませんか？夜なかなか寝てくれなくて大変というご家庭もあるのではないのでしょうか？そういうお子さんはちょっと眠そうでも早く起こす事から始めてみましょう。朝目覚めてから14時間位で眠くなるといわれているので、6時から7時までには起きれると良いですね。

1. カーテンをあけて朝の光を浴びましょう
(朝のカーテンを開けるのは子どもの仕事にしてみても)
2. 顔を洗いましょう(まだ洗えない子は拭いてあげましょう)
3. 朝ごはんを食べましょう(朝ごはんは脳の目覚まし時計です)
4. 朝ウンチの習慣をつけましょう
(夜寝ている間に副交感神経が働いて、便が肛門の近くにきます)

