



# 3月のほけんだより

令和2年2月28日 中央保育所

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。

4月のころに比べ、心も体も成長した子どもたち。進級への期待にわくわくしている様子が見られます。病気やケガに気をつけ残りの日々も楽しくすごしましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大が気になるころです。感染症予防の基本は“手洗い”です。入室の際は、保護者の皆さまもお子さんと一緒に手洗いをお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、保育所の登所に当たっては、発熱（37.5℃以上）等が認められる場合には、家庭療養をお願いします。発熱した場合、解熱後24時間以上が経過し、呼吸器症状が改善傾向となるまでは、登所を控えてもらうようお願いいたします。

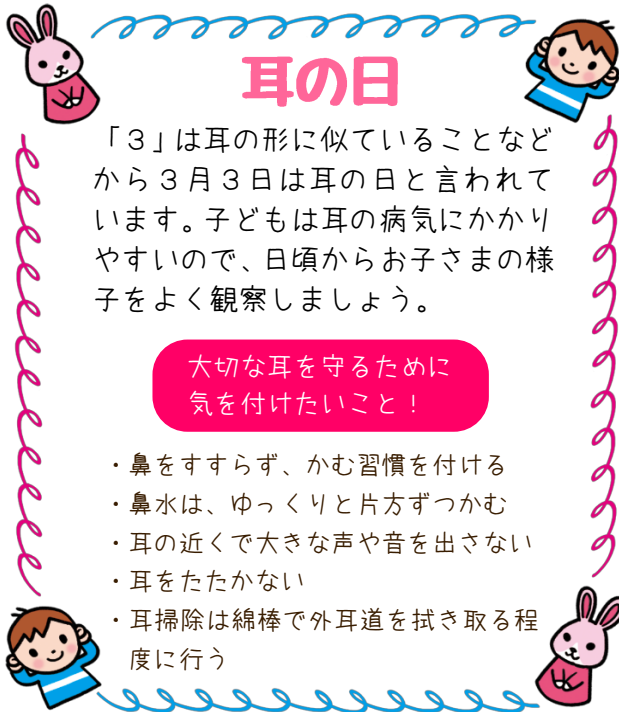
## 新型コロナウイルスを防ぐには

### 新型コロナウイルス感染症とは…

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。  
感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。  
新型コロナウイルスは飛沫感染（くしゃみ、咳、つばなど）と接触感染によりうつるといわれています。  
重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されているので注意しましょう。  
特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

### 日常生活で気を付けること…

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。  
咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。  
持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

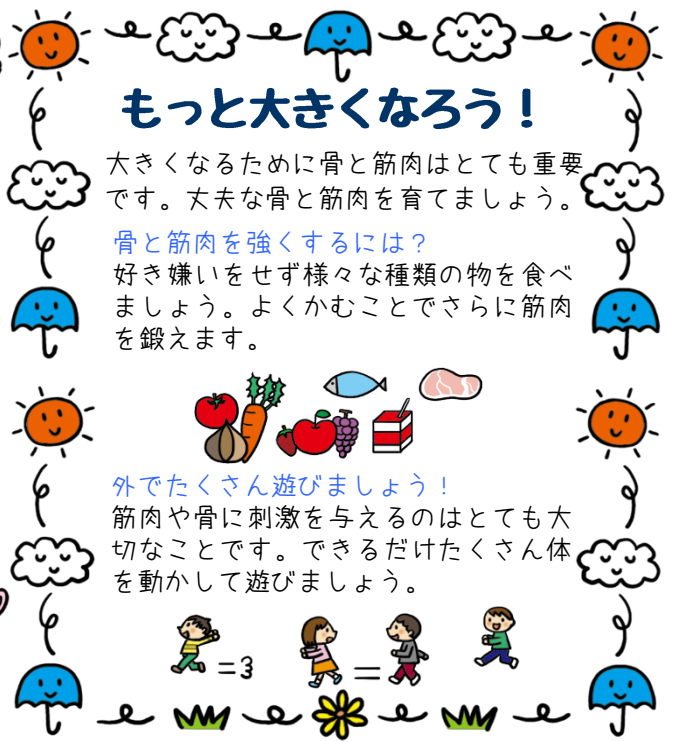


## 耳の日

「3」は耳の形に似ていることから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと！

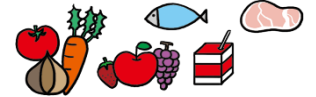
- ・鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



## もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？  
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！  
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた