ほけんだより

令和4年2月1日　西保育所

天気が安定せず、暖かくなったり、寒さが戻ったりと寒暖差があり、急な発熱や咳、鼻水といった症状が増えてきています。栄養や睡眠をしっかりととり、体調管理に気をつけていきましょう。

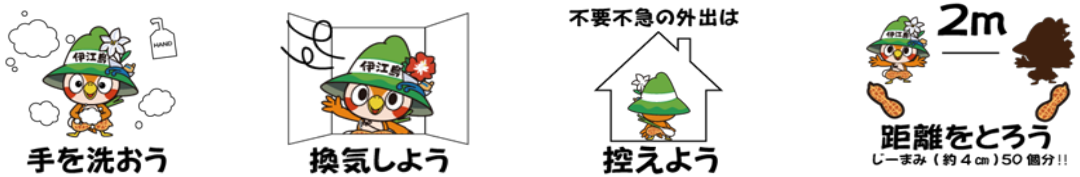
今年度も残り２ヵ月となりますが、新型コロナウイルスに負けず、保育所や保護者が一丸となり感染症対策を徹底しながら、子どもを守る行動をとっていきましょう。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

室温管理
換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は 18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器が無くても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

○保護者の皆様へお願いしたいこと○

1. 登所、降所の際には、必ず保護者も子どもと一緒に手洗い消毒を行ってください。村内の感染者の状況を見ながら、お迎え時は門で行いたいと思います。（所庭で迎えを待つ子ども達との接触を避ける為）
2. 家庭での健康状態を必ず担任に伝えてください。
3. 身近に感染者が判明した場合、接触した可能性がある場合には、保育所に連絡してください。念のためお迎えをお願いする場合があります。
4. 村外への不要不急の外出を避けてください。
   どうしても外出しないといけない場合は、感染症対策をしっかり行ってください。出かけた後は、健康観察を行ってください。
5. 保育所ではどうしても密集密接は避けられない現状です。村内での発生状況を見て、家庭保育が可能な場合は協力お願いします。
6. うわさ話や事実ではないことを広めたり、感染した人を批判・差別したり、個人を誹謗中傷することは絶対にやめてください。



コンコンッ！　咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。長引く咳は早めに受診しましょう。

おうちでのケア

洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションなどを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。