



9月のほけんだより

令和3年8月31日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

まだまだ暑さが続きますが、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。
一日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時です。
毎朝の検温から、体調把握に努めましょう。

ほけん目標 ● 体力回復に努める



生活リズムを整えて元気に過ごそう！

健康のためには、幼い頃から生活リズムを整えることが重要です。まずは、朝の生活リズム改善です。朝起きる時間から見直しましょう。

朝は決まった時間に起きましょう

- ・お日様を浴びて免疫力を高めましょう
- ・顔を洗って眠気も洗い流しましょう
- ・朝ご飯を食べましょう



昼はたくさん遊びましょう



夜は9時にはお布団に入りましょう

- ・寝る時間を一定にし、9時ごろには就寝しましょう。
- ・寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前のルーティン”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向けて

- ・発熱(37.5℃以上)がある場合は、解熱後24時間が経過するまでは登園を控えてください。
- 発熱が無くても咳、鼻水など風邪様症状、倦怠感、嘔吐、下痢等いつもと様子が違う場合や、特に咳などの呼吸器症状が改善するまでは、自宅で休養、または医療機関、かかりつけ医へ相談してください。
- 新型コロナ感染症が疑われる場合は、高槻市受診相談センター ☎072-661-9335に相談してください

・園児やご家族の方が、濃厚接触者や医療機関・保健所の検査結果連絡待ちの時は、自宅待機とし、園に連絡をお願いします。また、お知らせください。

・園児登園後、保護者の方が急な発熱等で体調が悪くなった場合は、必ず連絡いただき代わりに方に来ていただく等の対応をお願いします。

・毎日、お子様やご家族様の体調や体温等の観察をお願いします。うえぶさくら連絡帳の入力を必ずしてください。入力が無いときは、電話でお伺いします。お休みの間も入力にご協力をお願いします。

RSウイルス感染症が流行しています

* 登園には、医師の意見書が必要です。

RSウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風邪の様な症状ですが、初めてかかる子どもや、赤ちゃんは症状が重くなります。新型コロナウイルス同様に、家族全員で予防しましょう。

・咳が出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることも。乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。咳以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また症状の回復期中に中耳炎の合併もしばしば見られます。

・小さい子どもほど重い症状が出ます。

初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- ◎呼吸に合わせて肩を動かす
 - ◎呼吸をするときに胸がへこむ
 - ◎ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い
- などは、息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。



・特効薬はありません。安静にして休みましょう。

ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音や咳が治まり、全身状態がよく、元気に過ごせる状態」まで回復している必要があります。



・周囲でお世話をする人は、マスクをつけ、こまめに手を洗いましょう。

2回目以降の感染では症状が軽くなることがほとんどで、大人は軽い咳が出る程度のため、知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。咳や鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。

マスク、正しく使えていますか？

1 つけはずしは
ゴムひもを持って



マスク本体にむやみに触るのは避けましょう。マスクをつけるときは、はずすときは、ゴムひも部分を持ちます。

2 鼻からあごまで
しっかり覆う



プリーツの入っているマスクは上下に引っぱり、鼻からあごまで覆います。鼻に当たる部分をつまんで、すきまをふさぎましょう。

3 捨てるときは
袋に入れて



使ったマスクには、せきや会話のしぶきが付着しています。そのまま捨てるのではなく、ポリ袋に入れて捨てましょう。