

ほけんだより



新型コロナウイルス感染症の感染拡大はとどまるところを知りません。

突然、「職場で」「保育園で」発症者が出ました」「〇〇さんは濃厚接触者になります」と連絡が入ることがいつ起きても不思議ではない状況といえます。その時に頭が真っ白にならないように今から想定した準備・対応しておくことが求められます。園の黒板および、下記に参考にしていただきたい情報を掲示しますので各ご家庭でご確認ください。自宅療養中(10日間)は外出をしないでくださいといわれます。いろいろな手立てを考えておきましょう。

【今から行える家庭内感染のリスクを減らすためにできること】

<input type="checkbox"/> タオルや食器は 個々人 で 	<input type="checkbox"/> よくさわる、皆がさわる場所やモノを 消毒 ・掃除
<input type="checkbox"/> こまめに 換気 レンジフードも効果的 	<input type="checkbox"/> こまめに 手洗い
(★常時、5-10 cm開けておく・24時間換気も有効)	
<input type="checkbox"/> 可能なら、食事は 別々、時間差 で 	<input type="checkbox"/> 可能なら、家でも マスク
濃厚接触者かも？ 気になるときには	
<input type="checkbox"/> 入浴は気になる人を一番 最後に 	<input type="checkbox"/> 可能なら、 部屋分け を

★★見ていただきたい情報一覧★★

☆「発熱などの症状があるとき、どこにかかればいいのか？」

「感染症が心配な時、どこに相談すればいいのか？」

- 調布市ホームページ
「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」

☆「濃厚接触者について」

- (自宅療養期間・過ごし方等)
- ・多摩府中保健所ホームページ
→「濃厚接触者の方について」

☆「発症し、自宅療養となった場合」

- 調布市ホームページ
:「調布市新型コロナ自宅療養者支援センター」
- ・東京都福祉保健局ホームページ
:「新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック
<感染を広げないために>」
:「家族で守ろう10の約束」

～尿検査のお知らせ～

- 対象
: 3歳児～5歳児クラス
- 提出期間
: 2/14(月)～18(金)
起床後すぐの採尿をお願いします。
提出期間が近くなったら、説明用紙とともに採尿容器をお渡ししますので期間内にご提出下さい。

◎ 園での感染拡大予防のため下記の場合、登園はおやめください。

園児もしくは同居内家族が

- ・発熱・のどが痛い、体調が不良の場合
- ・抗原検査・PCR検査を受けて結果が出ていない場合(検査を受けた場合、必ず報告をください)
- ・発症した方がいる場合、濃厚接触者と言われた方がいる場合

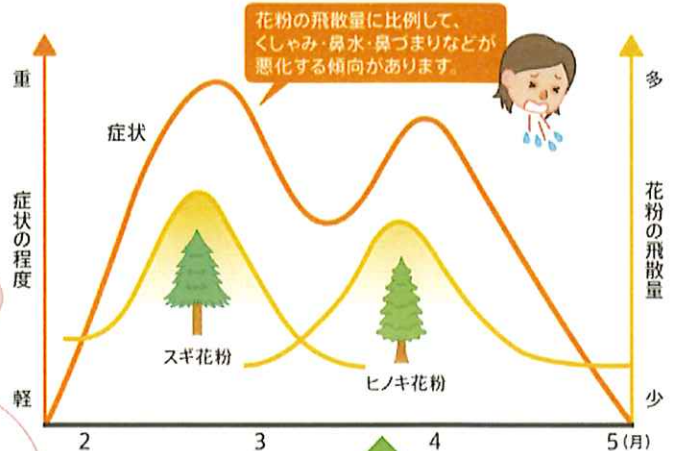
●●1月の感染症(健康状況)●●

- ・溶連菌感染症・・・1名
- ・帯状疱疹・・・1名
- 他、発熱児・・・10数名、咳・鼻水・・・20数名



～コロナに感染しない・させないための花粉症対策～

花粉の飛散量と症状の関係



くしゃみ 1 回で発生する飛沫の量は咳の 10 倍以上！

- 花粉症になった状態でコロナにかかった場合は拡大させてしまいます

ウィルスがついた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウィルスに感染するリスクがあります

その手にウィルスついていませんか？

触った後の手指は石鹸手洗いかアルコール消毒をしましょう

★こんな時は耳鼻科等を受診しましょう

- 目のあたりをこする
- 鼻水が止まらない
- 鼻をいじって鼻血を出す
- 口を開けている (鼻が詰まって息がしづらくなる)

★アルコールは粘膜刺激性があるので、アルコール消毒後乾ききっていない状態で目を触らないように気をつけましょう

昨年の流行期を超えるコロナ流行を迎えている今、早めにかかりつけの耳鼻科等の先生にご相談するようにしましょう。

(一部引用)日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 <http://www.jibika.or.jp/citizens/covid19/kafunsho.html>

子どもの笑顔は正しい生活リズムから・・・

早起きをする

顔を洗えば身体を動かす“交感神経”にスイッチが入るよ。



朝ご飯を食べる



夜ぐっすり寝ている間に体をお休みモードにする“副交感神経”の働きでウンチが腸の中を肛門近くまでやってきます！朝ご飯で胃や腸が刺激され朝ウンチが出るのです。

早く寝てぐっすり寝る

寝る時間を子どもにまかせずに！「寝かしつける」ことが大切です。



子どもの笑顔は正しい生活リズムから大人の時間に子どもをつきあわせずに。見直そう、親子の生活習慣。

昼間はたっぷり動く・遊ぶ



【出典】

東京都教育委員会「乳幼児期からの子どもの教育支援プロジェクト」http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/pdf/nyuyojiki_taisetuni.pdf より一部引用