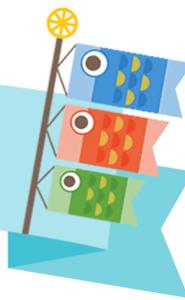




# ほけんだより 5月号



令和2年5月1日  
さんいく保育園 有明  
看護師

早いもので新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。コロナウイルスによる緊急事態宣言のための登園自粛にご協力いただきありがとうございます。子どもがいない保育園はとても寂しいものです。はやく子どもたちが元気いっばいに遊んでいる姿が見られることを心待ちにしております。



## 生活リズムを整えよう



ついつい夜更かししちゃうったり、朝寝坊をしったりなど、生活リズムが乱れていませんか？生活リズムが不安定になると心身ともにバランスを崩しやすくなります。正しい生活リズムを身につけて、規則正しい生活をして、健康な体を作りましょう！また、乳幼児期の生活リズムは大きくなってからも自然と身につけている物です。今のうちに規則正しい生活を身につけられるといいですね。

### ☀️早寝早起きをしよう

睡眠は脳や体を休めるだけでなく成長や発達にとっても大切です。夜は9時ごろまでに寝て朝は7時ごろに起きられるといいですね。



### ☀️ご飯はしっかり食べましょう

栄養満点のご飯は体の元気の源です。特に朝ご飯を食べることで身体も目覚め、その日1日を元気に過ごすことができます。朝ごはんはよく噛んでしっかり食べるようにしましょう。



### ☀️ウンチは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり排便がしやすくなります。朝ごはんの後にトイレに座る習慣を付けましょう。



### ☀️たくさん活動しよう

保育園はお休みですが、家の近隣を散歩したり、おうちの中でしっかり体を動かして生活しましょう。また絵本を読むなど脳の活動も促していきましょう。



## 新型コロナウイルス感染症について

日本国内での子どもの感染者数は成人と比べると少なく重症化のリスクも低いといわれていますが、感染しやすさは成人と変わらないことがわかってきました。

家庭内感染が多く、発熱や乾いた咳を認めますが、鼻汁や鼻閉などの症状は比較的少ない様です。成人と同様に発熱が続く肺炎になる例や一部の患者では嘔吐・腹痛・下痢などの消化器症状を認めます。

明確な治療法が見つからないため感染を予防することが第一となってきます。3密（密閉、密集、密接）を避け、他者からの飛沫を防ぐために可能な限りマスクを装着しましょう。また、不要不急の外出を避け、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

新型コロナウイルスであるため、様々な情報が錯綜しています。厚生労働省や日本小児科学会などから正しい情報を手に入れましょう。

## 発熱したときのおうちでのケア



### ○水分補給

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがるものを与えましょう。

### ○食事

食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

### ○衣服

熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がってきたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

### ○汗をかいたら

ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。