



# ほけんだより

令和3年5月発行  
一般社団法人あいくる  
アイビス知花保育園  
TEL: 098-989-0199



新しい環境に慣れ始めるこの時期。緊張が解けると同時に、気温の変化などで体調を崩しやすくなっています。1日の疲れが取れるよう、ご家庭ではゆったりとお過ごし下さい。ゴールデンウィークを控え新型コロナウイルスによる感染拡大が心配されるころですが、保護者の皆様におかれましては、子どもたちを感染症のリスクから守るため、次の取組についてご理解をいただき、ご協力下さるようお願い致します。

## 感染予防に大切なこと

- まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけて下さい。
- (1) **手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒**  
帰宅時やトイレの前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- (2) **早ね・早おき・朝ごはん!!** : 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めるためにも生活リズムを保ちましょう。
- (3) **適度な湿度を保つ** : 空気が乾燥するとどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- (4) **換気をする** : 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間でのクラスターが報告されています。
- (5) **人ごみを避ける**  
■ほかの人うつさないために 咳エチケット

《お子さんと一緒に洗ってみましょう♡》



## 今月の予定

- 7日(木) 身体測定
- 13日(木) 避難訓練
- 内科検診、歯科検診、尿・蛭虫検査  
は後日お知らせ致します。

## GW前に確認しておきましょう!

- ★かかりつけの医療機関の連休中の開院日
- ★治療中の方は薬の処方など

## 食べものはたらき



3つの色がそろると、元気が出てくるのです。