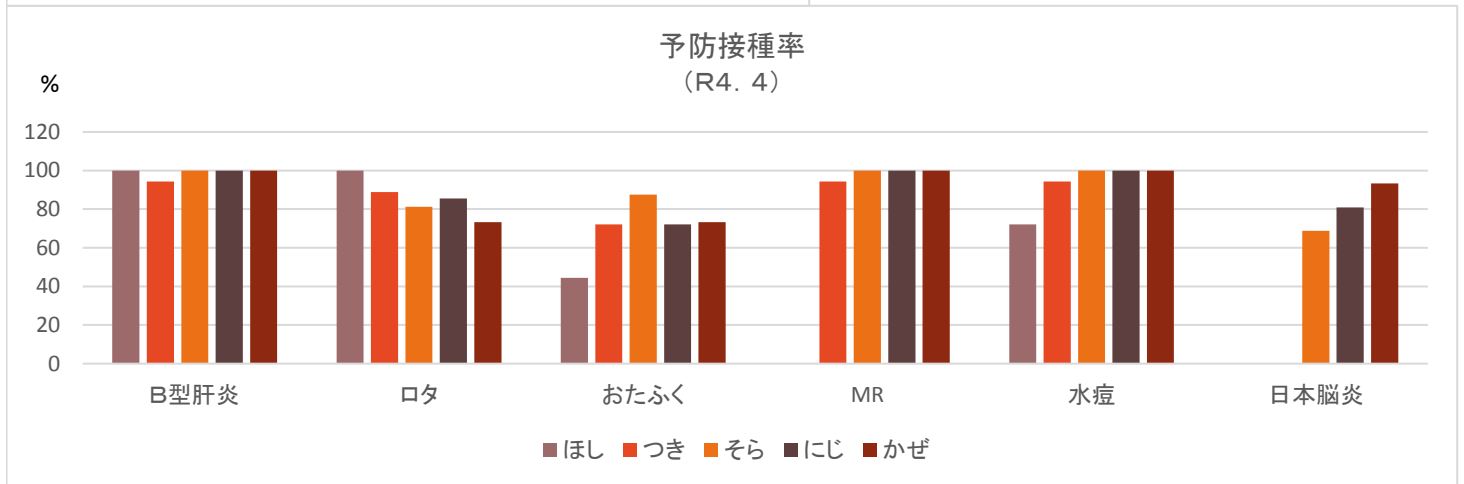
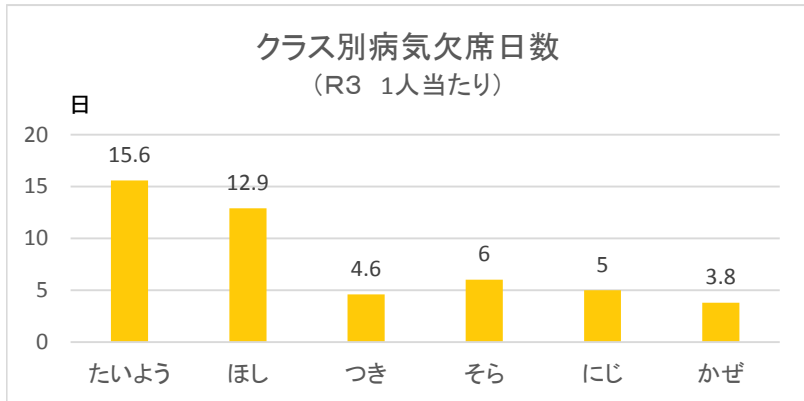


高止まりのコロナ感染者数が続く中、新しい変異株の情報も入ってきました。警戒レベル2が続いていますが、3年ぶりで規制なしのGW、多くの人出が予想されています。予防注射の適応にない多くの園児を抱える保育園にとって頭の痛いことです。手洗い・消毒、3蜜の回避が、保育園にできる唯一の予防策であることは今後も変わりません。お子さんの体調管理には十分注意し、早めの対応をお願いします。

5月の保健目標: 戸外で元気に遊ぶ



下着が健康を守っているってホント?

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ!

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い! 寒い! を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられますね。

ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

病欠日数は例年に比べると大幅に増加しています。理由としては、①発熱が多く、大事を取って休んだ。PCR検査の結果報告も多く寄せられています。②マスク着用・手洗い・部屋やおもちゃの消毒などにより、感染症疾患も少なかったことが考えられます。予防接種については国の政策の効果がはっきり出ています。B型肝炎は2017年から、ロタは2020.10から定期接種になりました。おたふくは今も任意接種で、接種率は70%にとどまっています。市からの助成が3,000円出ます。大きくなっての感染は後遺症が問題です。MR・水痘は定期接種で、それぞれ2歳・3歳までに接種することになっています。、日本脳炎も定期接種ですが3歳からの接種になります。決められた年齢、時期での接種をお願いします。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう

風通しのいいパジャマを着よう

