

ほけんだより 月号

社会福祉法人慈愛会

入所・進級おめでとうございます。新しい保育生活が始まりました。子ども達が健やかに元気いっぱいにご過ごせますよう、「ほけんだより」を発行いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

毎朝、ご自宅での検温をお願いします

近年、流行時期を問わず、様々な感染症が流行するようになってきました。保育所では登所時、午睡後に検温をして体調管理を行っています。

平熱の高いお子様は熱だけでは判断せず、全身状態も観察して保育を行っています。そのため毎朝登所前に検温をして登所するよう、よろしくお願いいたします。

・体温が 37.5℃以上の時は登所できません。発熱の際は受診をお願いします。

解熱後 1 日経過するまで自宅療養をお願いします。

・普段より体温が高い場合、普段との様子が違う場合(機嫌が悪い等)は登所時に職員に伝えてください。

・受け入れ直後でも発熱してしまったり、嘔吐等体調不良の場合はご家族へ連絡いたします。あらかじめご了承ください。

・発熱の他に咳、鼻水、のどの痛みなどが見られる際は悪化防止の為、早めに病院受診するようにお願いします。

毎日の清潔チェックをしましょう！

- 手洗い・うがいはしていますか？
- 食事をした後、歯磨きをしていますか？
- 爪は切っていますか？
- 毎日お風呂に入っていますか？



生活リズムは整っていますか？

- ・早起きをして太陽の光を浴びる
- ・朝ごはんを食べる
- ・日中は元気に運動する
- ・寝る直前にゲームやスマホなどのブルーライトを浴びない



免疫力を高めて元気に過ごそう！

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなったり、病気になりやすくなったりします。免疫力を高めてパワーアップしましょう。

- ・食事… 3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的です。
- ・睡眠… 免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は大切です。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。
- ・笑う… 笑うとがんをやっつける細胞が活性化したり、ストレスホルモンが減少したりすると言われています。家族や友達と楽しい話をしてたくさん笑いましょう。