



ほけんだより



「新型コロナウィルス関連した肺炎について」(東京都健康安全研究センターより)

感染すると、発熱、咳などの呼吸症状等の症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合もあるといわれています。

<対策のポイントについて～手洗い・咳エチケット・消毒～

- 季節性インフルエンザと同様に手洗いや咳エチケットなどの感染症対策が有効です。
- ◎ 流水と石けんによる手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触れる前には手洗いを徹底しましょう。
- ◎ 咳をする場合には口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守り、周りの人への感染を予防するため、サージカルマスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。
- ◎ ドアノブなどの手指がよく触れる場所は、消毒剤を浸したペーパータオル等によるふき取り消毒を行いましょう。消毒剤は次亜塩素酸ナトリウム(製品に表示されているとおり希釈したもの)や消毒剤エタノール等が有効です。

(引用 <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/2019-ncov/>)



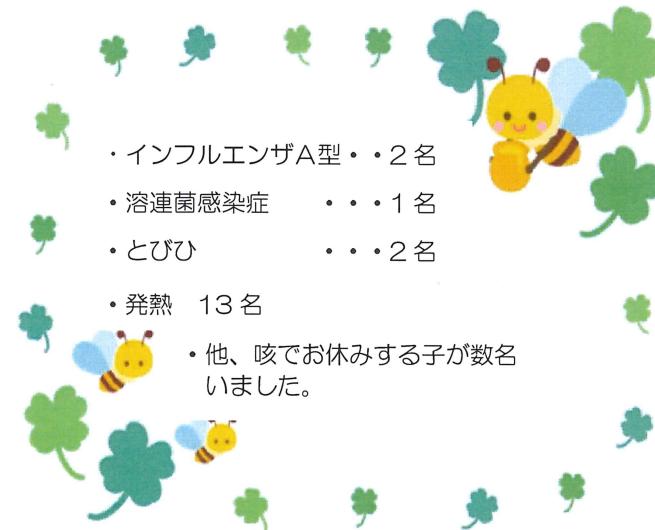
- ◎ 家族みんなでとりくみましょう！

尿検査について

- 対象
: 3歳児～5歳児クラス

- 提出期間
: 2/12 (水)～14 (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。



そうだ、やっぱり早起き・早寝！

～改善しよう！子どもたちの生活リズム～

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

生活習慣の乱れは学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

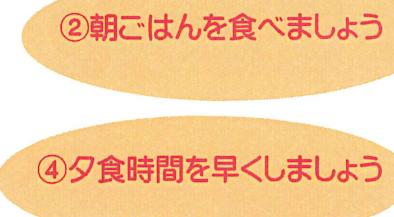
[引用] 東京都: https://www.tokyo.med.or.jp/old_int/hayaoki.pdf



- ① カーテンを開けて朝の光を浴びましょう



- ③ 昼間できるだけからだを動かしましょう



- ② 朝ごはんを食べましょう

- ④ 夕食時間を早くしましょう



- ⑤ 寝る時間になつたらテレビを消しましょう



- ⑦ 入眠儀式を見つけましょう。



- ⑥ おふろを夕食の前にしてみましょう

花粉症について

子どもの花粉症は年々増加していますが、5-9歳では13.7%、10-19歳では31.4%がスギ花粉症で成人とほぼ同じです。スギ花粉にさらされた翌年から発症する可能性はありますので、最も早ければ1-2歳で花粉症になってしまいます。



[引用] 花粉症ナビ: <https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/kids/children.html>

◎ 症状がある人は早めに病院を受診し、相談しましょう。