



今月の保健目標

早寝早起きを

しましょう



ほけんだより



令和2年4月号 第386号 光明府中南保育園

ご入園ご進級おめでとうございます。新しい1年のスタートですね。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」。栄養を取ってしっかり休む時間を作りましょう。健康に関する情報は「ほけんだより」を通して季節に合った情報や育児に役立つお話などをお届けしていきます。どうぞよろしくお祈りします。

～新型コロナウイルス感染症について～

新型コロナウイルス感染症とは？

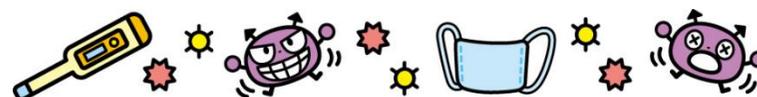
発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ

(けんたいかん倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性があります。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

<p>飛沫感染</p> 	<p>感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。</p>
<p>接触感染</p> 	<p>感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触れると手に付着しその手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。</p>



日常生活で気をつけること

1. 基本的な感染症対策の徹底

- ・手洗い・咳エチケットを徹底する。
- ・発熱などの症状があれば外出を控える。
- ・やむを得ず外出する場合はマスクを着用する。



2. 日常の健康管理や発熱等の症状がみられる場合の対応

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がける。
- ・毎朝検温、健康観察を行い健康チェック表の記録を徹底する。
- ・発熱などの風邪症状がみられる場合は、無理せず自宅で休養する。
- ・風邪の症状や発熱(37.5℃以上)が4日以上続く場合は、市コールセンター(※)またはかかりつけ医に相談する。

※ 新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者相談センター)

TEL 042-362-2334(多摩府中保健所)

(平日夜間・土日祝日はTEL 03-5320-4592へ)

その他、コロナウイルスに関する情報は市ホームページに記載。

正しい手洗いを



保育園では、今年度も手洗い指導に取り組んでいきますが、ご家庭でも正しい手洗いが身につくようにぜひ行ってください!

泡立ててね



ホクナリンテープについて

ホクナリンテープとは? 気管支喘息・気管炎

の咳・呼吸困難などの症状を和らげるお薬

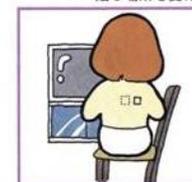
◎ホクナリンテープを貼った日は「貼った日時」「貼った場所」

を乳幼児連絡帳や

健康チェック表で

お知らせ下さい。

▼貼る場所を変えて



◎テープは子どもが自分で触れない背中に貼ることをお勧めします。

◎テープが何らかの原因で取れてしまった場合は処分させていただきます。

誰のものか不明にならないようにテープに直接お名前をご記入下さい。