



令和2年11月
一般社団法人いやなが保育園

秋のほけんだより

<新型コロナウイルスやインフルエンザの感染を防ぐために>

1. 手洗い・うがい・換気を十分に行う。
2. 十分な睡眠と栄養をとり、体力を高める。
3. 人ごみへはできるだけいかない。
*やむを得ず出かけた場合は、1日「体調の様子をみる日」をとり、体を十分に休ませる。
4. 毎朝晩の検温を必ず行い、体温記録表に記入する。
*お休みの日も必ず検温してください。
5. 風邪の症状があれば、早目に保育園をお休みさせて安静と「保温」につとめる。
*気になる症状があれば、「いつもの風邪」と油断せず、早めに受診してください。
*解熱剤などの薬を使うときは十分に注意してください。薬は、症状を抑制して体を楽しみ、二次感染を予防して回復を助ける役割です。内服終了しても症状が出ないことが、本当の治癒です。
6. 家族の方が、発熱などの症状がみられる場合も、保育園をお休みしてください。
7. 保育園で体調が悪くなった時も、症状が軽いうちにお迎えや受診をお願いします。

<うまく重ね着しよう>

★清潔な下着を着よう！

清潔な下着を着ていれば、4℃くらい温かく感じるといわれています。

★素材の違うものを重ねて！

布の網目が違うので、外の冷たい空気がシャットアウトされます。

★日中の重ね着は、2枚までに！朝夕は+1枚（上着で調整）

生地が薄めの服を重ねると、暖かくなります。しかし、あまり重ね着すると、動きにくく、保育園は温かいので子どもは汗びっしょりになってしまいます。お天気や体調にもよりますが衣服は、「大人より1枚少なめ」を目安に考えてください。