



2月のほけんだより



令和2年度
kids Islandうちがしま

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。しかし、長い時間換気をしていない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れていますので、寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症も流行る時期なので、引き続き、手洗いうがい、こまめな水分補給を心がけましょう。



コンコンッ!!咳のかぜ、引いていませんか?

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳が出る時は、手で覆ったり、鼻水が出る時はしっかりと鼻をかむという習慣を身につけていきたいですね。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



保護者の皆様へ

引き続き、新型コロナウイルス予防のために、ご協力をお願いします。

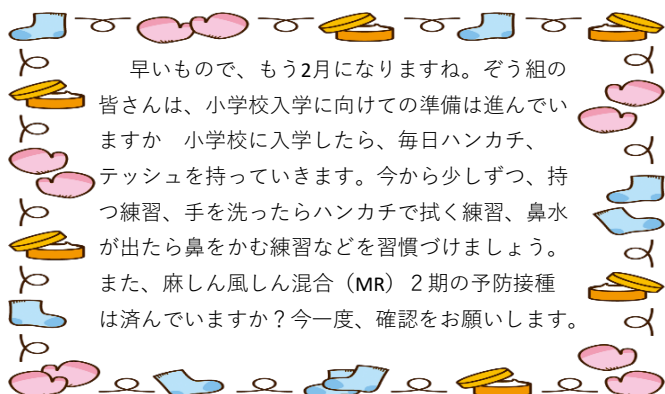
- * 児童に発熱等の風邪症状が見られる場合は無理をせず、症状が治まるまで自宅で休養させてください。また、同居の家族に風邪症状が見られる場合も登園させないようにしてください。
- * 児童や保護者（同居家族）がPCR検査を受ける予定の場合、お子様が「濃厚接触者」となる可能性があるため、こども園に速やかに連絡ください。また、感染拡大を防ぐため、同居家族の検査結果が出るまでは念のため自宅で様子を見るなど、ご協力をお願いします。
- * 毎朝の検温と体調の確認、手洗いうがい、人混みは避け、少しでも体調が悪い場合は、登園を控えて、お家でゆっくり過ごさせてください。



間食の意義

幼児の消化、吸収機能は未熟であり、間食によるエネルギーや栄養素の補完が必要です。

一般に間食の適量は、1～2歳で1日のエネルギー必要量の10～15%、約100～150キロカロリー、3歳以上の子どもでは15%、約200キロカロリーを1日の目安とし、回数は1日1回（午後）、食事時刻から2～3時間経過している時間帯に与えることが望ましいそうです。また、偏食や小食、肥満といった食行動の問題を引き起こさないよう内容へ配慮が必要です。



早いもので、もう2月になりますね。ぞう組の皆さんは、小学校入学に向けての準備は進んでいますか？小学校に入学したら、毎日ハンカチ、ティッシュを持っていきます。今から少しずつ、持つ練習、手を洗ったらハンカチで拭く練習、鼻水が出たら鼻をかむ練習などを習慣づけましょう。また、麻しん風しん混合（MR）2期の予防接種は済んでいますか？今一度、確認をお願いします。