



ほけんだより



2020年5月1日 富良野市立保育所

5月5日は、「こどもの日」で「端午の節句」とも言われ、子どもたちが、大きくたくましく育ってくれることを願い、成長をお祝いする日です。そして、こいのぼりには、子どもたちが元気に育ち、将来立派に活躍してくれるようにという願いが込められています。

さて、社会状況により生活環境が目まぐるしく変化しています。お子さんの体調はもちろんのこと気持ち不安定になることもありますので、ご家庭と連携をとりながら対応していきたいと思ひます。

★☆☆ 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は、飛沫感染と接触感染により感染します。感染拡大防止対策として以下の点に気を付けて過ごしましょう。



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・咳エチケットをする。
 - ・発熱の症状があれば外出を控える。
2. 日常の健康管理や発熱などの症状が見られる場合の対応
 - ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適切な運動、バランスの取れた食事を心がける。
 - ・毎朝の検温と健康観察を行う。
 - ・発熱などの風邪症状が見られる場合は、無理せず自宅で休養する。
 - ・発熱の症状（37.5℃以上）が4日以上続く場合は、相談窓口にご相談する。

※受診相談窓口（帰国者・接触者相談センター）
TEL 0167-23-3161（富良野市保健所）
平日 8:45~17:30

（平日夜間・土日祝日は TEL 011-204-5020へ）

※その他 コロナに関係する情報は市のホームページに随時掲載

★発熱外来を受診した場合、保育所にお知らせください。

毎朝の元気チェック

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたらだっこをしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？ 鼻水やせきは出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？ 小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」の確認をお願いします。

休むほどではないけれど、どこか調子が悪いときは必ず担任にお知らせください。

園でも丁寧に様子を見ていきます。



てをあらおう



0歳児のお子さんも様子みて流水で手を洗う習慣をつけましょう。「自分で！」が大好きな1歳児なら、せっけんをつけた手のひらをごしごし、パーに開いて伸ばした指を組んでごしごし、手の甲をごしごしと『ことば』を添えて楽しみながら習慣にするといひですね。

…中には、水遊びに発展することもあるのでご注意！…

3歳以上になると親指を握ってのクルクル洗いも加えていくといひかもしれませんね。



うがいをしよう

ガラガラうがい

みずを くに いれる

うえを おいて 「あー」といひ



ブクブクうがい

みずを くに いれる

くちを とじて ほっぺたを うごかす

