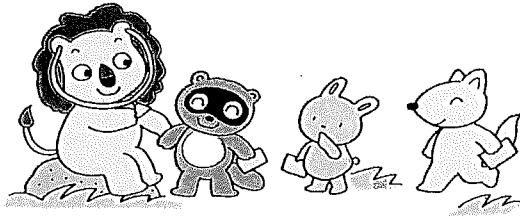
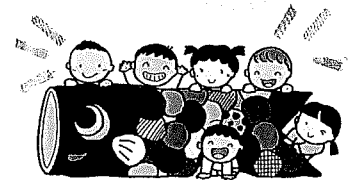


ほけんだより 5月

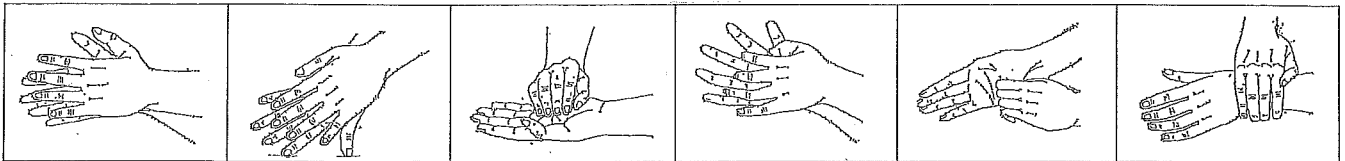


2020年5月7日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

風薫る五月、新緑の美しい季節になりました。五月五日は「こどもの日」、そして「立夏」です。暦の上では、もう夏です。新型コロナウイルスによる外出の自粛によって、自宅で過ごす時間が多くなっています。ストレスや運動不足の解消はできていますか。早く終息することを願うばかりです。

【正しい手洗い】※『きらきら星』の替え歌で手洗いをしましょう。

- ① 手のひら洗おう ② 手の甲洗おう ③ 指先・爪も ④ 指の間も ⑤ 親指洗おう ⑥ 手首も洗おう

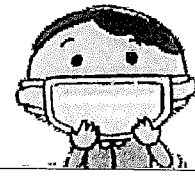


※石鹸を手にとり、2回繰り返します。(約30秒)その後、流水で十分に手をすすぎ、ペーパータオルなどで拭き取ります。

※手に汚れが見られない場合は、速乾性手指消毒薬を上記の方法で、15秒以上擦り込んでも手洗い同様の効果があります。

【正しいマスクのつけ方】※鼻やあごの部分に隙間があると効果がありません！

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う ⇒ ② ゴムひもを耳にかける ⇒ ③ 隙間がないよう鼻まで覆う



【せきエチケット】※せき・くしゃみをする時は・・・

- ① せき・くしゃみのある時は、マスクを着用する。
② マスクをつけてない時は、ティッシュやハンカチ、それがなければ、腕で口と鼻を覆う。
③ まわりの人から顔をそむけ 1m以上離れるようにする。
④ 使用したティッシュは速やかにゴミ箱に捨て、その後はすぐに手を洗う。

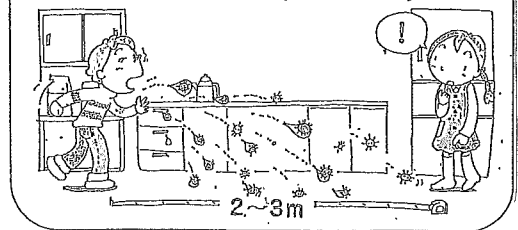
※くしゃみ→時速約200km せき→時速約300km
しぶきとともに、ウイルスをまき散らしている。

【紫外線の強い季節】

5月から7月は1年の中で最も紫外線の多い時期(冬の3倍)です。特に10時～14時にたくさん降り注ぎます。子どもの肌は大人よりもデリケートなので紫外線を吸収しやすく、蓄積すると将来シミやしわ、皮膚がんなど、病気の原因になることがあります。



《ウイルス！こんなに飛んでいます》



《お知らせ》

新型コロナウイルス感染症の影響により、5月22日の内科検診は中止になりました。

今年度の内科検診は、

10月13日の1回のみ実施します。

※6月に予定していた「眼科検診」・「耳鼻科検診」についても秋頃まで延期することになりました。
実施日は、後日ご連絡いたします。