



ほけんだより

ステラ保育園 看護師 砂川礼子

早いもので進級、入園より1ヵ月が経ちました。新型コロナウイルスによる緊急事態宣言などもあり、保護者の方々も心配されていると思いますが、子ども達の元気な姿を見ると笑顔がでます。引き続き、生活のリズムを整えて、しっかり食べて、しっかり寝て、丈夫な体作りをして元気にすごしましょう。

●外から帰ったら必ず手洗い●

効果的な手洗いの手順 しっかりとていねいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

感染症対策は手洗いから！有効な対策として手洗いの重要性が再確認されました。

咳が出たときのエチケット

そのままする (NG)	手で覆ってする (NG)	
ハンカチやティッシュで覆ってする (OK)	マスクをしてする (OK)	服の袖で覆ってする (OK)

新型コロナウイルスの予防

換気	マスク
手洗い	拭き掃除

※新型コロナウイルスによる緊急事態宣言により、外出も自粛されていますがみんなで一致団結して乗り切りましょう。