



ほけんだより

9月号

2020年9月1日 発行
社会福祉法人尚徳福社会
保育園与那原ベアーズⅡ

元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

《8月の感染症情報》

溶連菌感染症	…	3名
突発性発疹	…	1名
アタマジラミ	…	1名
伝染性膿痂疹(とびひ)	…	1名
感染性胃腸炎	…	1名

かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。

お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れず、汗をかきやすい部分を拭く、またはお尻洗いだけでもいいですね。



新型コロナウイルス感染症 予防対策

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケット
- こまめに換気
(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動やお食事、禁煙等、適切な生活習慣の実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。
発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養。

※ 厚生労働省 基本的生活様式より抜粋

職員は毎朝の検温と体調管理、手洗い・手指消毒、マスクの着用、環境衛生管理、換気などを行っています。うつらないうつさないためにそれぞれが心掛けていきたいですね。

正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。測り方で値が変わることがあります。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下のもっとも深い部分に斜め上に向けて当てる。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。