



ほけんだより 3月



2020年 3月号

未広認定こども園

保健室 東田

日頃より、保健活動へのご理解、ご協力をいただき有難うございます。
新型コロナウイルスの終息のめどがつかない現状ですが、引き続き、ご協力のほど
よろしくお願ひします。

今年度もいよいよわすかになりました。昨年の4月の頃に比べて、心も体も大きくなっ
た子どもたち。上手に歩けるようになったり、お話が上手になったり、お友達とあそべる
ようになったりと子どもたちの成長を間近で感じることができて嬉しく、楽しい1年でし
た。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を元気に過ごしましょう

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

○新型コロナウイルス感染症の予防

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、一人ひとりの**咳エチケット**や**こまめな
手洗い**などの実施が**とても重要**です。

洗っていない手で目、鼻、口など触らないようにしましょう。

○集団感染を防ぐために

集団感染の共通点は、特に、

**「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定
多数の人が接触するおそれが高い場所」**です。

○どうやって感染するの？

★ おもに、飛沫（ひまつ）感染、接触感染により伝播すると考えられています。

飛沫感染とは？ 感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫（とびちったし
ぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染すること
です。

接触感染とは？ ウイルスが付着した手指で鼻や口や目に触れることで、粘膜などを
通じてウイルスが体内に入り感染することです。

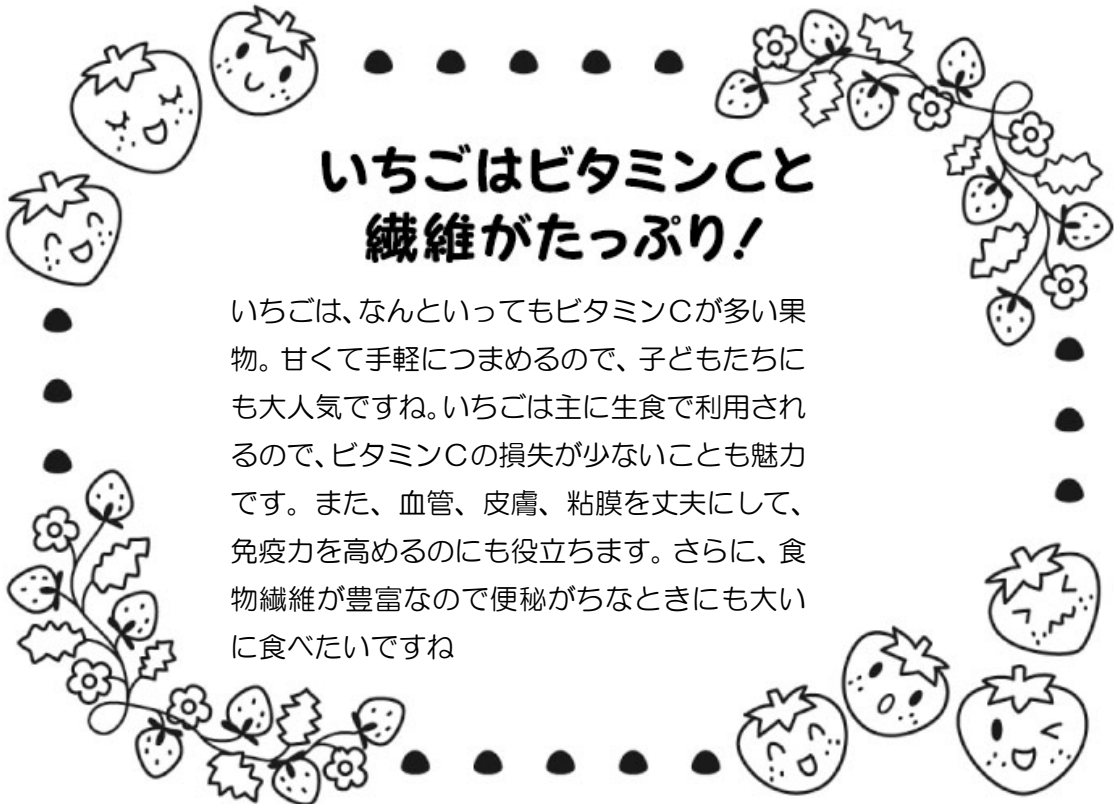
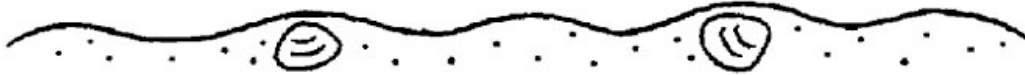
▪ 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すり
など周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。他の人がその物や場所を触る
とウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します。



貧血予防に！旬のあさり



あさは、血液の成分の1つである鉄分や赤血球の生成に働くビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防に効果的な食材です。体の酸欠状態である貧血は、息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり、脳の成長に影響したりしますので、積極的に献立に取り入れましょう。口を硬く閉じている新鮮な物を選ぶようにして、傷みやすいのでその日のうちに食べましょう。調理は、貝特有のうまみ成分であるコハク酸を逃さないことがポイント。みそ汁、パスタソース、酒蒸し、チャウダー、炊き込みごはん、トマト煮、炒め物などが最適です。



いちごはビタミンCと 繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね