



ほけんだより 4月

2020年 4月号
未広認定こども園
保健室 東田



入園、進級おめでとうございます。子どもたちが元気に毎日をすごせるような情報を、おたよりにしていきたいと考えています。どうぞよろしく願い致します。新型コロナウイルスの感染拡大で、今後、大規模な流行が懸念される状況になっています。感染・蔓延 防止のため、危機意識を持ち、ご家族の皆様と共に対応を続けていきたいと思ひます。家庭保育へのご理解、ご協力に感謝いたします。

うつらない・うつさない！**新型コロナウイルス対策**

ウイルスは脂質とたんぱく質から形成されています。なので、石鹸の手洗いが大変有効です。

かからないように!! 他人にうつさないようにするには?

自分で気をつけていることの に〇をつけましょう。

- きれいなハンカチとティッシュを毎日ポケットに入れておきましょう。
- こまめに（外から帰った後、食事の前、トイレの後など）石鹸で、ていねいに手を洗ひましょう。
- せきエチケットを守りましょう。
 - ・せきや鼻水がでる時は、マスクをしましょう。
 - ・せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえて、他の人から顔をそむけましょう。
 - ・使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
 - ・せきやくしゃみの時におおった手は、石鹸でていねいに洗ひましょう。
- 好ききらいをせず、バランスのとれた食事をしましょう。
- 1日9～10時間ぐらひ睡眠をとりましょう。

●人がたくさん集まる場所には、できるだけ行かないようにしましょう。

保健室からのお知らせ

春の内科・歯科の集団検診は医師、歯科医師会の指針で秋に延期となりました。

アルコールがなくても大丈夫！！

手指用・お掃除用のアルコールがなかなか手に入らなくて不安だと思いますがアルコール以外でもしっかりと除菌できます。



簡単 除菌ウエットティッシュ

- ① 1 リットルのペットボトルに水道水を1リットル入れる。
- ② ペットボトルのキャップ1杯の食器用洗剤を入れてゆっくり上下させて混ぜる。
- ③ ティッシュペーパーや布巾に浸み込ませてテーブル、床、窓、ドアノブ等よく手が触れる所を拭く。



簡単 除菌水

- ① 1 リットルのペットボトルに 20 ccのキッチンハイターを入れる。
- ② 1リットルになるように水道水をいれる。
- ③ ゆっくり上下させて混ぜる。
- ④ 布巾に浸み込ませてテーブル、床、窓、ドアノブ等よく手が触れる所を拭く。

ハンカチマスクの作り方！

① 広げたハンカチを3回折る。
2つ折りのハンカチを更に折る
更にもう一回！

② 幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す。

③ 両端を三等分の位置で折って完成！
ハンカチの幅を顔の大きさに調節して着けてください。

ヘアゴムなどで簡単に

Point ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ！ハンカチの折り方は自分なりにアレンジしてね！

