









やわらかな若葉が、まぶしい日差しを浴びて日ごとに色が濃くなってきました。新年度がスタートして1か月が経ちましたが、新型コロナウイルス感染症の発生で思わぬ事態となりました。感染症対策で『3つの密』を避けることが求められていますが、自分の免疫力を高めることも大切です。十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動を心掛けていきましょう。

手洗いはこんなに大切！！

今月の食育保健指導では、『しろくま忍者の手洗い忍法』という紙芝居を使い、手洗いの大切さについてお話ししました。手についているばい菌が体の中に入ってしまうこと、それを防ぐために手洗いが大切だということ話し、手洗いの方法をみんなで確認しました。大きい子たちはずいぶん習慣づいていて、洗い残しの多い場所、洗い方をしっかり理解していました。年間通して手洗いの大切さと方法を伝えていきたいと思いますので、ご家庭でも、手洗いの習慣を大切にしましょう。

【きれいな手の洗い方】				感染対策は手洗いが基本 人が罹患する要因の多くはウイルスなどが物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。手は見た目に汚れていなくてもウイルスなどが付着している可能性があるため、石鹸と流水できれいに洗い流す習慣をつけることが感染対策の基本です。
 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。	
 指と指の間を洗います。	 親指、指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。	

☆熱中症に気をつけて！！

暖かな空気と強い日差しの影響で気温が上がり、日中の気温が30℃以上の真夏日が各地で観測されています。新型コロナウイルス感染症防止策としてマスクの着用が推奨されており、多くの方にとって夏場のマスク着用は初めての経験ではないでしょうか。

マスク着用中はマスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくくなります。

例年以上に意識して水分補給をしていきましょう。

PM2.5(微小粒子状物質)って何？

★大気中に浮遊する粒子状物質の中でも粒径 2.5μm (マイクロメートル) 以下の微小粒子状物質のことをいいます。(自動車排気ガスやタバコの煙、ハウスダストなどの粒径の小さなもの)

★たくさん吸い込むことで、喘息など呼吸器系への影響が心配されています。

濃度が高い日はどうしたらいい？

- ・不要不急の外出を控えましょう。
- ・屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らしましょう。
- ・換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう。
- ・呼吸器や循環器に持病のある人、子どもや高齢者は、より慎重な行動をしましょう。

光化学オキシダントって何？

★工場のけむりや自動車の排気ガスなどに含まれている窒素酸化物や炭化水素などが、大気中で強い紫外線を受けると、光化学オキシダントという有害な物質が生成されます。

★濃度が高くなると目がチカチカしたり、のどが痛くなることがあります。

★日差しが強く、気温が高く、風の弱い日の日中に発生しやすくなります。

発生したらどうしたらいい？

情報	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外で活動している場合は、過度な運動を避けましょう。 ・発令中に降園する時は、寄り道をしないで帰宅しましょう。
注意報	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外で活動している場合は、すぐに中止して屋内に入りましょう。 ・部屋の窓を閉め、やむを得ず窓を開ける場合は、カーテンをしましょう。
警報	<ul style="list-style-type: none"> ・窓を完全に閉めましょう。 ・健康観察をして、異常の早期発見をしましょう。

★注意喚起情報が発令されたときは、市から園に連絡があり、保護者の方へ掲示でお伝えします。

※寄り道をしないで帰りましょう。ハンカチなどで鼻や口を覆い、帰宅後は洗眼やうがいをしてください。

※呼吸困難や意識がおかしい、などがある場合は医師の診察を受けましょう。健康被害が出た場合には、園の方にお知らせください。