

園庭の芝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、少しずつ園での生活にも慣れ、子どもたちも自分らしさを発揮始めました。大型連休が終わり、疲れが出始める頃です。生活リズムの崩れや疲れから体調不良につながっていかないよう、十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動で免疫力アップを心がけ、様々な感染症に負けない身体作りをしていきましょう。

手洗いはこんなに大切！！

今月の食育保健指導では、『さんじょう！てあらいかめん』という紙芝居を使い、感染症を防ぐために大切なこと、『手洗い』についてお話しました。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を話し、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、手洗いをするタイミング、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】			
 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 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。

感染対策は手洗いが基本です！！

人が罹患する感染症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、ハンドソープと流水できれいに洗い流す習慣をつけることが大切です。また、清潔なタオルなどで手を拭き、手をぬれたままにしないようにしましょう。手洗いは様々な感染症の感染予防対策の基本です。引き続き「外から帰ったあと」「食事の前」「トイレのあと」など意識して手洗いをしていきましょう。

暑くなる前の熱中症に注意しましょう。

熱中症といえば気温が30℃を大きく超えるような日にかかるイメージが強いですが、梅雨入り前の5月ごろから熱中症が発生しやすい環境になってしまいます。特に5月は体が汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず熱中症のリスクが高まります。発汗がスムーズに行われないと、普段はできている『発汗による体温調節』ができなくなります。これは熱中症にかかりやすいとても危険な状態と言えます。こまめな水分補給を心がけ、『早寝・早起き・朝ごはん』で熱中症対策をしていきましょう。

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	・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	・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	・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ましょう。
※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。