

新型コロナウイルス感染症に伴う臨時休園措置が解除され、園内に子どもたちの声が元気に聞こえています。しかし、幼児さんのマスク姿は継続中。そして、3密を避けるために、クラス全員での活動が減っていたり、飛沫を避けるために歌をうたう時間が減ったり、給食を時間差にしたり、ホールとお部屋に分けて食べたりしています。こんな生活がいつまで続くのだろうとも思いますが、目に見えないウイルスとの共存のためには仕方ないのかもしれないですね。できる限りの感染予防対策を行い、子ども達と楽しい時間を過ごせるよう努めていきたいと思ひます。

新型コロナ ウイルス感染症

子どもの患者のほとんどが家庭内において家族から感染しているというデータがあります。保護者が感染しない、感染した人から1~2m以上の距離を保つことがお子さんの感染予防につながるといわれています。

ウイルスに汚染されたおもちゃや本などに触れた手で口・鼻・目を触ることで感染するため、**手洗いや消毒も大切**です。

- 20秒以上+しっかり乾燥
- アルコールは60%以上のものを

予防の

POINT!

① 手洗い

20秒以上が手洗いの目安です。歌いながら手を洗うのもおすすめです。ただし、飛沫が飛ぶほど大きな声で歌うのはNGです。

*園では幼児さんに【ピオレあわあわ手あらいのうた】で手洗い指導を近日中に行う予定です。あわあわ手あらいのうたと検索すればご家庭でもご覧になれます。【どんぐりころこ】や【きらきら星】を歌いながらでも20秒以上の手洗いになります。

Point 1 しっかり乾燥

しっかり乾燥させると濡れたままの手よりも**病原体の伝播を90%以上減らせた**という報告もあります。

Point 2 手はこまめに保湿

手が荒れると手洗いの頻度がさがり、手荒れが改善すると手洗いの頻度が増えるという報告もあります。子どもたちの園内での保湿は難しいですが、保湿をするのも、こまめな手洗いを行うポイントです。

② 咳エチケット

- マスク着用
- 覆うときはティッシュ・ハンカチ・袖などで

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う
2 ゴムひもを耳にかける
3 隙間がないよう鼻まで覆う

- マスクを着用します。
- ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- 周囲の人からなるべく離れます。

熱中症が起こる仕組み

わたしたち人間の体の中では、常に「熱」が作られています。その熱は、皮膚から外ににがしたり、汗をかいたりして、体の中にたまらないようにしています。人間の体温が36℃前後に保たれているのは、そういった体の中の熱を外ににがすはたらきがあるから。この人間の体にもともと備わっている、体温を調節するはたらきのことを「体温調節機能」といいます。気温が高い場所や、湿度が高い場所に長くいると、体温調節機能が上手くはたらかず、体の中の熱を外ににがすことができなくなってしまって、体の中に熱がたまり体温が上がったり、急にたくさんの汗をかいたりして、体の中の水分や塩分が失われてしまいます。そして、だんだんと体の調子が悪くなって、頭痛や目まい、吐き気といった、いろいろな症状が出てきます。

熱中症の症状(重症度)



熱中症にならないために

1. こまめに水分をとろう
2. 水分だけではなく塩分もとろう
3. 服装の工夫をしよう
4. 体調が悪いときは無理をしない
5. 室内ではエアコンや扇風機を活用しよう



熱中症になってしまったら？

もしも、熱中症になってしまったら、すぐに日かげやすずしい部屋に移動して、ゆっくり休むことが大切です。そして、体にたまった熱を逃がすために、うちわや扇風機を使って、体に風を当てるようにしましょう。そして、大切なのが、水分と塩分をとること。ほんの少しだけ塩を混ぜた水か、スポーツドリンクで水分をとるようにしましょう。その場に氷や「保冷剤」などがあれば、必ずタオルなどにまいてから、首やわきの下などに当てて冷やします。声をかけても反応がなかったり、体がふるえているようなときは、急いで病院でみてもらうことが大切です。