



ほけんだより

令和2年9月1日発行

社会福祉法人悠晴

大島なかよし保育園 看護師

季節は秋を迎えますが、厳しい残暑が続いています。夏の疲れが出て、体調が崩れやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑を乗り切りましょう。

9月の保健行事予定

中旬以降 身体測定

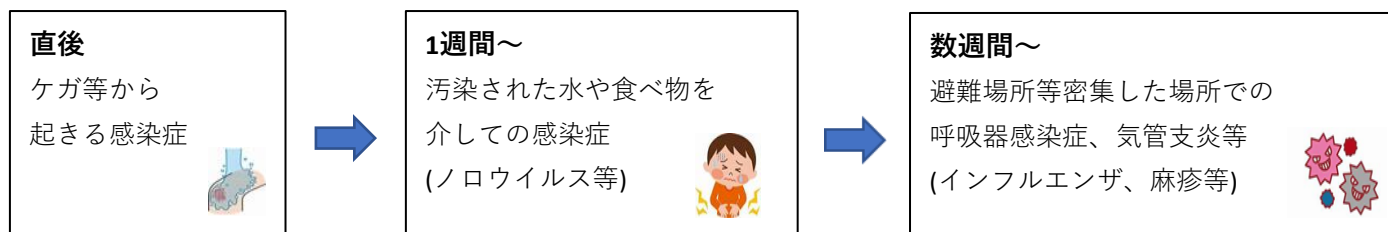
8月の感染症発生状況

突発性発疹 1名

9月1日は防災の日です。

【災害時に備える感染症対策】

災害時は、時間の経過とともに流行する病気が変わります。決して珍しい病気ではなく、日頃からよく見られる感染症が流行します。



予防

- ・手洗い・消毒 (手洗い用の水が十分になれば、ウェットティッシュやおしりふき等で代用)
- ・咳エチケット・マスクの着用
- ・予防接種

※災害時に特に流行しやすくワクチン接種が望ましい病気

麻疹、風疹(MRワクチン)、水痘(水痘ワクチン)、百日咳、破傷風(3種混合、4種混合)

- ・可能な限り加熱した食べ物を摂る
- ・タオルの共有をしない (個人用タオル、ペーパータオルを利用)

早起き・早寝

睡眠不足が続くと、生活リズムが崩れたり、免疫力が低下し病気に罹りやすくなります。夜更かしをして、休日に遅くまで寝ていると、体内時計を整える、太陽光を浴びる機会を逃してしまい、夜型の体内時計に拍車がかかります。まず1週間、頑張って早起きをしましょう。早起きから始めて、太陽光を浴び、朝食を摂ることで、体内時間が整い徐々に朝型に変わります。

早起き・早寝を心がけ、元気に過ごしましょう。



新型コロナウイルス感染症対策のお願い

以下に該当した場合は、保育園にお知らせいただきますよう、ご協力をお願い致します。

- お子さま、ご家族がPCR検査を受ける
- お子さま、ご家族がPCR検査を受けた
- お子さま、ご家族が新型コロナウイルスに罹患した
- お子さま、ご家族が新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者となった